(Amelanchier canadensis (L.) Medik.))

Ирга колосистая относится к семейству розоцветных. Это крупный листопадный кустарник, реже деревце 5-7 м высотой. Растение морозостойкое. Продолжительность жизни – 70 лет.

Корневая система уходит в глубину на 2 метра, а горизонтальные корни превышают диаметр кроны почти в 2 раза. Листья очередные, на длинных черешках. Цветки многочисленные, собранные в соцветия, имеющие до 10 цветков. Венчик белого или светло-кремового цвета, диаметром до 1,5 см. Плод – шаровидное яблоко. Его цвет сначала зеленый, затем краснеющий, а при созревании – темно-синий или иссиня-черный с сизым налетом. Созревание плодов неравномерное: с начала июля до августа на одной кисти висят и незрелые, и готовые к употреблению. По вкусу ягоды пресно-сладкие или слабокислые.

Подробнее о растении – на стр. 110-119.

4 607161 020036 22001

Библиотечка «ЗОЖ»
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
№ 1 (226), январь 2022 г.

ВИДЕОИГРЫ: ОТДЫХ ИЛИ БОЛЕЗНЬ?

плюс

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

журнал

16+

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

ПРЕДУПРЕЖДЕН – ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН
ГАСТРОПАНЕЛЬ ДЛЯ ЖЕЛУДКА 5
Атрофический гастрит
Н.А. БРЕДИХИНА

АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ
МЕТКИЙ СТРЕЛОК 13
Радикулит
А.Д. СИМОНЯН

РЕЦЕПТЫ НЕ СТАРЕЮТ
ИЗ АРХИВА «ЗОЖ» 23

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
ЗУДЯЩИЙ НЕДУГ 27
Нейродермит
Е.А. МАШЕВИЧ

ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ ЗНАТЬ...
О СЕРОЗОМЕТРЕ 34
Сюрпризы зрелого возраста
Н.С. БОГДАНОВА

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ
НЕ ПЕРЕТРУЖДАТЬ И НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАТЬ 38
Нейродистрофический синдром
М.З. НАСЫРОВ
СДЕРЖИВАЯ БОЛЬ 40
Артроз челюстного сустава
М.В. АФАНАСОВ

ТАК ДЕРЖАТЬ!
ЗОЖ ДЛЯ МЕНЯ – НОРМА ЖИЗНИ 46
А.Г. ЕФАНОВА

ГДЕ ТОНКО, ТАМ И РВЕТСЯ
ВЕЛИКИЙ ПРИТВОРЩИК 48
Гипотиреоз
О.С. ВОРОБЬЕВА

ЗАПИСКИ ВРАЧА
ЛЕНЬ 55
А.Ф. ВОЛКОВА

ЗА И ПРОТИВ
ВИДЕОИГРЫ: ОТДЫХ ИЛИ БОЛЕЗНЬ? 57
Компьютерная зависимость
А.Г. СМИРНОВА

МИФЫ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ
«ВТОРОЙ МОЗГ»: КАК ОН РАБОТАЕТ? 64
Кишечник
А.С. ВАЛЕНТЬЕВ

СОВЕТЫ ИЗ КОНВЕРТА
НАРОДНЫЙ МЕДИК 72
В.Ф. ВИХРОВ

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ
ЧЕМ БЫ ДИТЯ НИ ТЕШИЛОСЬ 75
Болезнь Альцгеймера
О.В. САМОЙЛОВА

ЭКСПЕРТИЗА
ДОСТУПНЫЙ ШОПИНГ 87
Секонд-хенд
А.В. АРТАМОНОВА

СОГЛАСНО БУКВЕ ЗАКОНА
ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ 94
А.А. ЧУРСИНОВА

НЕ ДАЙТЕ СЕБЯ ОБМАНУТЬ
НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НИКОМУ НИЧЕГО НЕ ПЛАТИТЕ 103
Если вы потеряли паспорт
О.Г. КАЛЬНИЦКАЯ

РАСТЕНИЕ НОМЕРА
КОРОЛЕВА В ИЗГНАНИИ 110
Ирга канадская
А.Н. ФИЛИН

КАТАЛОГ ЗА II ПОЛУГОДИЕ 2021 г. 120

ПОДАРОК ИЗ ДАГЕСТАНА

Нет, наверное, ни одного человека, который не любил бы получать подарки. Особенно новогодние! Вот и нам было очень приятно накануне Нового года получить подарок – письмо от нашего постоянного читателя Н.А. Алхасова из Дагестана.

«Читаю и перечитываю все, что печатает мой любимый журнал, – пишет Небиулах Абдурагимович. – Замечательные статьи, написанные доступным языком, расширяют мой кругозор и помогают улучшать здоровье и качество жизни. Очень доволен содержанием вашего, точнее, нашего, журнала, особенно ответами врачей на вопросы, задаваемые читателями.

Хочу особо подчеркнуть, что содержание журнала «Предупреждение плюс» целиком и полностью соответствует его названию. Он действительно предупреждает о возникновении, развитии и опасности различных болезней и помогает нам с ними бороться.

С большим удовольствием выражаю огромную благодарность как редакции журнала, так и специалистам, выполняющим очень трудную, ответственную и важную работу по улучшению здоровья людей».

Спасибо и вам, дорогой Небиулах Абдурагимович, за доброе, теплое письмо. Дабы не остаться в долгу, мы обязательно выполним вашу просьбу, считайте это ответным подарком, и в одном из ближайших номеров наши специалисты ответят на интересующие вас вопросы относительно предупреждения и замедления старения. Тем более что эта информация, как вы совершенно справедливо заметили, будет полезна большинству наших читателей.

Как всегда, ждем ваших писем по нашим адресам:

101000 г. Москва, а/я 216, ООО Редакция вестника
«Здоровый образ жизни»
(для журнала «Предупреждение плюс». Библиотечка «ЗОЖ»).
e-mail: pr_plus@zoj.ru

Владимир КИРИЛЛОВ.

ГАСТРОПАНЕЛЬ ДЛЯ ЖЕЛУДКА

Атрофический гастрит

Очень часто на прием приходят пациенты с жалобами на боль в верхней половине живота, тяжесть в подложечной области после еды, отрыжку. Гастродуоденоскопия выявляет у многих атрофический гастрит. Разумеется, человек обеспокоен – что делать, не перейдет ли болезнь в рак желудка?

Ответим на эти вопросы, а также разберемся, какие методы помогут надежно подтвердить диагноз атрофического гастрита и как его лечить.

Среди патологий желудка чаще всего диагностируют хронический гастрит, самое распространенное заболевание желудочно-кишечного тракта. Считается, им страдает треть взрослого населения, при этом только 10-15% обращаются к врачу. Между тем, хронический гастрит предшествует или сопровождает такие серьезные по течению и прогнозу патологии, как язвенная болезнь, рак желудка и близлежащих органов пищеварительной системы.

Причины

Напомню, желудок – это полый орган, в котором происходит переваривание и эвакуация пищи в кишечный тракт. В желудке различают несколько отделов, основные – **кардиальный отдел**, сюда пища поступает из пищевода, **тело желудка** (фундальный отдел), здесь вырабатываются ферменты, соляная кислота, а также переваривается пища, и, наконец, **антральный отдел** (выходной), который заканчивается сфинктером, ограничивающим желудок от 12-перстной кишки.

В основе атрофического гастрита – атрофические, воспалительные и дистрофические процессы в слизистой оболочке желудка, которые приводят к ее функциональной не-

достаточности. Атрофия желез слизистой предполагает уменьшение количества клеток, продуцирующих ферменты (пепсины), париетальных клеток, выделяющих соляную кислоту, и клеток, которые вырабатывают так называемый фактор Кастла, он отвечает за участие желудка в кроветворении и обмене витамина B_{12}. При недостатке фактора Кастла в крови снижается гемоглобин, развивается B_{12}-дефицитная анемия.

В слизистой оболочке каждого отдела имеются клетки, отвечающие за переваривание пищи и участие в кроветворении. Они также вырабатывают слизь, которая выполняет защитную функцию – предохраняет от желчи, соляной кислоты, негативного воздействия лекарств, принимаемых пациентом.

Чаще всего заболевание вызывает инфекция хеликобактер пилори. Сначала развивается поверхностный гастрит, который при отсутствии адекватного лечения переходит в атрофический. Инфекция затрагивает антральный отдел в виде ограниченного или полного его поражения, и тогда диагностируют атрофический гастрит антрального отдела и тела желудка.

Развитие патологии может быть результатом возрастных изменений слизистой оболочки, генетических особенностей, лекарственных поражений, в частности, после длительного приема антисекреторных препаратов, среди которых **омепразол, омез, нольпаза**.

Аутоиммунный атрофический гастрит, когда организм начинает вырабатывать антитела против своих же клеток слизистой, встречается достаточно редко.

Диагностика

Диагноз хронического атрофического гастрита является морфологическим, то есть требующим биопсии. Поэтому при подозрении на атрофические процессы во время гастроскопии должна быть проведена биопсия слизистой оболочки. В диагнозе учитывают поражение отделов желудка,

состояние желез, выраженность, глубину воспаления и изменений слизистой (метаплазия, дисплазия).

Клинический диагноз хронического атрофического гастрита без морфологического подтверждения не имеет смысла.

Эндоскопическое исследование с биопсией – наиболее точный метод диагностики. Однако из-за неравномерности распространения атрофических процессов в слизистой оболочке биопсия может давать ложноотрицательные результаты. Кроме того, это довольно дорогая процедура, и не всегда есть возможность назначать ее каждому пациенту.

Не секрет, что многие больные переносят гастроскопию тяжело, стараются оттянуть это обследование, что называется, до последнего, некоторые вообще отказываются от проведения в ущерб собственному здоровью. Чем это порой заканчивается, полагаю, догадаться не сложно…

Сегодня появилась альтернатива – **гастропанель,** или сывороточная биопсия. Этот скрининговый метод объективно отражает структуру и функции слизистой оболочки, а также морфологическую основу по образцам сыворотки крови. Забор крови для определения маркеров атрофического гастрита проводится утром натощак и через 20 минут после белкового завтрака.

Гастропанель позволяет выявлять пациентов, имеющих атрофический гастрит, и тех, кто нуждается в дальнейшем обследовании – гастроскопии желудка. Если гастропанель определяет атрофический гастрит, то эндоскопическое исследование назначают обязательно с «онконастороженностью».

Что показывают сывороточные маркеры

Маркерами атрофии слизистой оболочки тела желудка и его антрального отдела являются пепсиноген 1, пепсиноген 2 и их соотношение, гастрин-17, стимулированный после белкового завтрака, а также определение антител к хеликобактер пилори.

Снижение уровня **пепсиногена 1** говорит о степени выраженности атрофического гастрита тела желудка. А поскольку

его активизация в пепсин происходит при участии соляной кислоты, то по уровню пепсиногена 1 можно условно представить и показатель кислотности.

Пепсиноген 2 вырабатывается во всех отделах желудка и в 12-перстной кишке. По мере увеличения атрофии уменьшается соотношение сывороточного уровня пепсиногена 1 и пепсиногена 2, что свидетельствует о тяжести патологии и распространении процесса.

Гастрин-17 вырабатывается в антральном отделе желудка. Тест проводят со стимуляцией белком: его снижение показывает степень выраженности атрофического процесса. При атрофии слизистой антрального отдела секреция гастрина-17 пропорционально снижается.

У пациентов с запущенным атрофическим гастритом в области антрального отдела риск развития рака желудка в 90 раз (!) выше, чем у людей с нормальной слизистой.

Имеется еще один тест, который может быть дополнением к гастропанели или является самостоятельным исследованием при других заболеваниях. Это показатель анализа крови на **гомоцистеин** – ранний маркер клеточного функционального дефицита витаминов B_{12}, B_6 и фолиевой кислоты.

При атрофическом гастрите уровень гомоцистеина повышается и становится токсичным для организма. Если предстоит сдача крови, за день до исследования следует отказаться от белковой пищи, витаминов, гормональных контрацептивов.

Гастропанель, диагностический алгоритм выявления заболеваний желудка, позволяет ответить на следующие вопросы:

- страдает ли пациент атрофическим гастритом, в каком отделе желудка эти изменения локализуются;
- оценить риск развития рака желудка и язвенной болезни;
- выявить гастрит, вызванный хеликобактер пилори, а также аутоиммунный гастрит;

- определить атрофический гастрит с поражением тела желудка, что может говорить о дефиците витамина B_{12}, который предполагает развитие многих заболеваний, в частности, атеросклероза, поражения сосудов мозга и сердца, депрессии, полиневропатии, деменции.

Основное достоинство гастропанели – это неинвазивный, простой, удобный и безопасный для пациента метод. Он позволяет быстро получить результаты исследования и своевременно начать лечение.

Особенности терапии

Лечение индивидуально для каждого больного, зависит от выраженности атрофических процессов, наличия инфекции хеликобактер пилори и дефицита витамина B_{12}.

Исследование кислотности желудочного сока проводят сейчас редко, обычно это суточное мониторирование в стационаре. Однако можно определить кислотность по уровню пепсиногена 1. Высокий его показатель, периодические изжоги могут указывать на сохраненную секрецию желудка.

Терапия хеликобактер пилори имеет свои особенности. При атрофическом гастрите с гипо- или анацидным состояниями антисекреторные препараты исключают и лечение проводят антибиотиками. Такую терапию можно рассматривать как профилактику развития рака желудка.

Труднее устранить аутоиммунные механизмы поражения слизистой желудка. Гормональные средства используют только при гастрите на фоне анемии.

Питание и заместительная терапия

Обычно врачи назначают диету № 2, строгих ограничений в питании нет, но важно знать, что некоторые продукты, в основном белковая пища (мясо, рыба, молочные продукты), ощелачивают желудок и еще больше снижают кислотность. А вот овощи, фрукты, наваристые бульоны ее стимулируют.

Врачебный опыт показывает, что отсутствие строгой диеты вместе с тем предполагает соблюдение режима питания, прежде всего это еда небольшими порциями с препаратами заместительной терапии, что способствует хорошему пищеварению в желудке, перевариванию белковой пищи.

Заместительная терапия включает препараты соляной кислоты и ферменты желудочного сока.

Натуральный желудочный сок – препарат животного происхождения, по составу соответствующий желудочному соку человека, содержит соляную кислоту и ферменты. Пейте 1-2 ст. ложки во время или после еды 2-3 раза в день.

Ацидин-пепсин 0,25 улучшает процессы пищеварения. Перед употреблением 2 таблетки растворите в 50-100 мл воды, выпейте во время еды через соломинку.

Пищеварительный ферментный препарат **абомин** принимайте по 1 таблетке 2-3 раза в день во время еды, курс – 1-3 месяца.

Плантаглюцид – лекарство растительного происхождения, экстракт листьев подорожника, гранулы для приготовления суспензии. Препарат активизирует желудочную секрецию, обладает обволакивающим, противовоспалительным и спазмолитическим действием.

В четверти стакана теплой воды растворите 0,5-1 ч. ложку гранул, прием – за 30 минут до еды 2-3 раза в день. Курс – 3-4 недели, для профилактического лечения – 1-2 месяца.

Секрецию желудочного сока стимулируют минеральные воды ессентуки № 17 и нарзан. Пейте 100-150 мл в теплом виде за 15-20 минут до еды не более 2-3 недель.

Лечение

В период относительной ремиссии атрофического гастрита средства заместительной и стимулирующей терапии являются в лечении главными.

Кроме этого используют лекарства, влияющие на трофику и регенерацию слизистой оболочки желудка, это **солкосерил, ребагит**, а также обволакивающие препараты, содер-

жащие висмут, алюминий, например, **фосфалюгель, денол.** Однако чаще их применяют при обострении гастрита и эрозиях.

Для улучшения эвакуации пищи из желудка помимо еды малыми порциями каждые 3-4 часа врач может индивидуально рекомендовать прокинетики, в частности, **мотилиум.**

Если у пациента диагностирована B_{12}-дефицитная анемия, показаны инъекции **витамина B_{12}** и **фолиевой кислоты**.

Терапия хеликобактер пилори обязательна! Курсы лечения назначает врач.

Соки и травы

Как дополнение к основной терапии пейте капустный, томатный, морковный и лимонный соки. Разведите 0,5 стакана сока кипяченой водой в пропорции 1:1, принимайте за 20-30 минут до еды 2-3 раза в день. Каждые 2 недели соки чередуйте.

Полезен **настой шиповника**. Для его приготовления залейте с вечера в термосе 2 ст. ложки плодов 0,5 л кипятка. На следующий день выпейте в 3 приема за полчаса до еды.

Советую приготовить настой трав.

Смешайте в равных пропорциях **листья подорожника, траву зверобоя, полыни и чабреца.** 2 ст. ложки сбора залейте вечером в термосе 0,5 л кипятка. Выпейте настой на другой день в теплом виде в 3 приема за 20-30 минут до еды.

При обострении как болеутоляющее, обволакивающее средство поможет **настой семян льна**.

Залейте с вечера в термосе 1 ст. ложку сырья 1,5 стакана кипятка. На следующий день выпейте за 3 раза за 30 минут до еды.

Приведу рецепт еще одного настоя, эффективного при хроническом гастрите с пониженной желудочной секрецией. Это **сбор фитотерапевта С.И. Михальченко.**

Для его приготовления перемешайте в равных частях **траву тысячелистника, дягиля, листья одуванчика, березы, вахты трехлистной, подорожника, кровохлебки, солод-**

Дягиль

ки голой, дымянки лекарственной, цветки календулы и ромашки, плоды тмина.

С вечера залейте в термосе 1 дес. ложку сбора 0,5 л кипятка, настаивайте ночь, утром процедите. Пейте по 150 мл 3 раза в день за час до еды. Перед употреблением подогрейте, разбавив горячей водой. Храните в холодильнике. Принимайте 10 дней, затем сделайте на 2 дня перерыв и повторите прием, курс – 3-4 месяца.

Будьте внимательны к ощущениям в желудке, своевременно пройдите диагностику, начинайте по возможности не с гастроскопии, а с анализа крови – гастропанели. При необходимости сделайте дополнительные инструментальные обследования.

Здоровья вам!

Наталия БРЕДИХИНА,
профессор,
доктор медицинских наук.
Фото: фотобанк Лори.

МЕТКИЙ СТРЕЛОК

Радикулит

Современного человека не удивишь болями в пояснице. Иногда они возникают периодически и исчезают бесследно. Но нередко болевые ощущения с завидной регулярностью вмешиваются в размеренное течение жизни.

Говорить о диагнозе «радикулит» не совсем корректно. Дело в том, что в современной международной классификации болезней такого слова уже нет. Радикулит – это не отдельное, самостоятельное заболевание, а комплекс симптомов, которые спровоцированы повреждением нервных корешков.

Мнение о том, что это заболевание пожилых людей, неверно. Недуг, затрагивающий нервные корешки, может случиться в любом возрасте, даже у детей и подростков. Но причины – разные. Чаще всего изменения начинаются, когда с возрастом хрящевая ткань межпозвонковых дисков, из которых состоит позвоночник, теряет упругость, приводя к дегидратации межпозвонкового диска. Для здоровых межпозвонковых дисков характерна упругая деформация, когда, сжавшись в результате какого-то воздействия, они затем расправляются, как пружина. А утрата упругости приводит к тому, что, сжавшись, диски меняют форму и обратно уже не восстанавливаются. При этом они могут начать сдавливать нервные корешки, и человек чувствует боль. Привести к этому воспалению могут разные причины: дегенеративный процесс, механические воздействия.

Виды и симптомы

Чаще заболевание развивается остро и переходит в хроническую форму с временными обострениями. В зависимости от локализации выделяют 4 вида.

Пояснично-крестцовый радикулит характеризуется поражением корешков крестцового отдела позвоночника. Боль возникает и усиливается при движении, наклонах, ходьбе. Это тот случай, когда вы нагнулись завязать шнурки, а разогнуться уже не можете, поскольку это причиняет сильнейшую боль.

Наблюдается 3 наиболее частых вида боли:

- Люмбаго – острая боль, которая возникает внезапно при резкой физической нагрузке (например, при чихании) или после сна в неудобной позе/месте, после длительных статических нагрузок. Она длится от нескольких минут до нескольких дней, иногда до нескольких недель и более. Спровоцировать ее может перегрев или переохлаждение крестца, сидение на сквозняке. Подобный вид болей наблюдается при спастическом напряжении мышц поясничного отдела, что свидетельствует о разбалансировке нагрузки по позвоночнику, подвижности (нестабильности) позвонков между собой или патологией суставов между позвонками (фасеточные суставы). Эта боль не распространяется по ноге, пациент четко может локализовать боль в околопозвоночной области.
- Ишиас – стреляющая, жгучая или колющая боль отдает по ходу седалищного нерва, откликается в задней стороне бедра и даже икроножных мышцах, вплоть до стопы. При острых ситуациях, требующих оперативного лечения, «больная» конечность может слабеть. Также бывает не истинная слабость, которая обусловлена тем, что больной щадит ногу из-за боли. Один из признаков ишиалгии – она может сопровождаться одномоментно и покалыванием, и онемением в области пораженного нерва. Онемение – более неблагоприятный симптом, с которым сложнее бороться и на восстановление уходит больше времени, чем когда есть болевой синдром.
- Люмбоишиалгия – жгучая или ноющая боль с постепенным усилением и ее локализация в ягодичных мышцах, задней поверхности бедра. Она не достигает стоп, но может возникать в обеих ногах одновременно. Это связано с тем, что есть подвижность позвонков относительно друг друга, и могут быть задействованы оба седалищных нерва.

Интенсивность любых болей – от терпимой и резкой до невыносимой и постоянной, которая мешает пациенту спать и передвигаться.

Также при поражении в поясничном отделе возможен болевой синдром и по наружной поверхности ноги, и по внутренней. Боли могут отдаваться в паховую область и сопровождаться нарушением мочеиспускания.

Шейный радикулит заставляет страдать от боли в шее и затылке. В 95% случаев патология возникает на фоне дегенеративного процесса в шейном отделе. Пик заболеваемости приходится на возраст от 50 лет, при этом каждый 20-й пациент со временем утрачивает трудоспособность. При шейном радикулите возникает комплекс симптомов:

- боль в шее (особенно при поворотах, наклонах головы, движениях плечами и по всему поясу верхних конечностей, включая внутреннюю поверхность руки), боль между лопатками;
- скованность в шее, которая особенно остро ощущается после сна, рабочего дня, нагрузок на шею;
- неуверенность походки, атрофия мускулатуры плечевого отдела;
- слабость в отдельных пальцах и в руке, онемение в этой области при повреждении нервных корешков;
- слабость в руке и/или ноге при повреждении спинного мозга.

Боли в затылке испытывают люди с искривлением позвоночника, гиподинамией и работающие за компьютером. Пациентам, как правило, сложно найти удобную позу для сна, поэтому они часто страдают от бессонницы.

Грудной радикулит встречается реже, поскольку из-за ребер и грудной клетки позвонки в этом отделе позвоночника не отличаются выраженной подвижностью, а значит, реже травмируются. Боли иррадиируют в плечи, руки и даже напоминают сердечные спазмы, могут быть похожи на боли при

панкреатите и холецистите. Они сопровождаются скованностью, особенно при попытке сделать глубокий вдох. Свои ощущения пациенты характеризуют как острую, резкую боль (будто в грудь вгоняют иглу, а затем резко выдергивают). Иногда болевой синдром связан с межреберной невралгией и появляется после опоясывающего герпеса или на фоне иммунодефицита. Особенностями являются так называемые опоясывающие боли, которые заставляют больных думать о поражении внутренних органов (сердца, печени, поджелудочной железы). Грудной радикулит часто дает о себе знать в ночное время, особенно при попытке перевернуться на другой бок. Обычно им страдают люди среднего и старшего возраста с нарушенной осанкой.

И все же общим и основным симптомом радикулита для любого отдела позвоночника является простреливающая боль (как от удара электрическим током) в месте поражения по ходу нерва. Позднее – онемение, покалывание в месте поражения. В дальнейшем присоединяются слабость, атрофия мышц и сосудистые расстройства.

Диагностика

Чтобы диагностировать радикулит и исключить другие возможные причины болей, обратитесь к врачу-неврологу. Если врач сомневается, связаны ли боли с поражением внутренних органов или позвоночника, назначает УЗИ малого таза и брюшной области для исключения заболеваний желчного пузыря, почек, мочевыводящих путей, в особенности пиелонефрита. Электрокардиограмма необходима для разграничения диагноза с сердечно-сосудистыми заболеваниями, в частности, с инфарктом. Рентгенография устанавливает искривление позвоночника, сокращение расстояния между позвонками, оценивает подвижность позвонков между собой.

Электромиография позволяет понять, не блокируется и не замедляется ли прохождение нервного импульса на определенных участках, помогает оценить уровень поражения

нерва. Кстати, этот метод эффективен даже при отсутствии каких-либо симптомов радикулита и позволяет выявить его еще на первой стадии. МРТ важно, когда радикулит является наиболее вероятным диагнозом. Исследование дает возможность установить степень сдавливания нерва, выявить межпозвонковую грыжу и стеноз позвоночного канала. Метод КТ помогает установить причину, если есть подозрение на повреждение костных структур (например, перелом позвонков). Проводится тестирование рефлексов, чувствительности, подвижности и болевого синдрома...

Первая помощь

Острый приступ может начаться внезапно. При возникновении острой стадии откажитесь от физических нагрузок, займите горизонтальное положение на любой твердой поверхности, расслабьте мышцы спины. Если боль не прошла в течение 30 минут, обратитесь за медицинской помощью. При отсутствии своевременной врачебной помощи радикулит из острой стадии переходит в хроническую и может беспокоить человека годами, а в тяжелых случаях – на протяжении всей жизни. К самым опасным осложнениям относятся паралич конечностей (приводит к инвалидности), нарушение мочеиспускания и дефекации, стойкое онемение.

Лечение

Радикулит – это следствие деструктивных процессов в позвоночнике. Вылечить его без устранения первичной причины нельзя. Можно лишь временно убрать болевой синдром. В острый период показан строгий постельный режим (желательно на жесткой поверхности).

Лечить радикулит следует комплексно, сочетая медикаментозное лечение и физиопроцедуры. Лекарственная терапия включает прием нестероидных противовоспалительных средств (**диклофенак, лорноксикам, кетопрофен, дексketопрофен, нимесулид, ибупрофен, напроксен**),

обладающих обезболивающим, жаропонижающим и противовоспалительным действием. При их неэффективности для радикального снятия отечности, воспаления и болей их заменяют на глюкокортикостероиды (**дексаметазон**).

Снять болевой синдром можно с помощью спазмолитиков (**дротаверин, баралгин**), их эффективность гораздо ниже, однако они не оказывают побочных эффектов на слизистую желудочно-кишечного тракта и сердце, а также миорелаксантов (**толперизон, тизанидин, баклосан**). При болевом синдроме в околопозвоночной области используют местное лечение в виде мазей, гелей или пластырей (**версатис**). В тяжелых случаях лечащий врач назначает **лидокаиновую** или **новокаиновую** блокаду (инъекцию делает только лечащий врач-невролог или нейрохирург).

Хондропротекторы (**глюкозамин**, **хондроитин сульфат**) способствуют восстановлению хрящевой и костной ткани. Они замедляют дегенеративные процессы в позвоночнике, не давая прогрессировать остеохондрозу, спондилезу и спондилоартрозу – основной причине радикулита. Регулярный прием хондропротекторов курсами по 2-6 месяцев позволяет улучшить гибкость позвоночника, уменьшить отек, воспаление и боль. Для восстановления нервных корешков используют такие препараты, как **ипидакрин**, **витамины группы В**.

Для лечения радикулита в домашних условиях многие пациенты обращаются к средствам народной медицины, например, растираниям **камфарным маслом, муравьиным спиртом, меновазином.** Чтобы снять симптомы, в лечении поясничного радикулита используют обезболивающие травы (**аир обыкновенный, базилик мятолистный, болиголов пятнистый, вербена лекарственная, кедровый орех, костяника каменистая, шалфей лекарственный, настой мяты перечной**).

Не рекомендуется прикладывать к больному месту мешочки с горячей солью, песком, разогретые камни и делать разогревающие растительные притирания. При пережатии нерва это лишь усилит отек в пораженном участке, а следовательно, сдавление. Если причина болей кроется не в радикулите, самостоятельное прогревание категорически противопоказано! В домашних условиях утепляйте больной участок при помощи одежды, шерстяных повязок.

Существует множество методик лечения радикулита с помощью физиотерапии, например, ультразвук, электрофорез, фонофорез и динамический ток. Массаж и мануальная терапия снимают мышечные спазмы и блоки, что тоже способствует уменьшению болевого синдрома. Иглорефлексотерапия восстанавливает процесс проведения импульсов по нервным волокнам, воздействуя на биологически активные точки организма.

Неплохие результаты в лечении дает аэротерапия – комплексное воздействие на организм закаливания, плавания, солнце- и водолечения. Особенно целебны морской и лесной воздух. Воздушные процедуры (без одежды) – самая простая форма закаливания, которая оказывает на организм химическое, механическое и температурное воздействие. Средний курс лечения – 20-40 процедур, с перерывом на каждый седьмой день. Полезны при радикулите контрастный и циркулярный душ, которые стимулируют клетки кожи, кровоток, работу сосудов и нервных окончаний.

Диета

Специфической диеты при радикулите нет. Однако для укрепления хрящевой ткани можно добавить в рацион блюда, содержащие коллаген, например, мясные бульоны, желе, холодец, заливное.

Профилактика

Дозированные физические нагрузки помогают восстановить нормальную биомеханику позвоночника и стереотип движений. С помощью упражнений удается снять компрессию корешка за счет перераспределения векторов нагрузки. Кроме того, упражнения останавливают дегенератив-

ные процессы в позвоночнике, увеличивают эластичность связок и мышц. Но выполнять их можно только при отсутствии боли и воспалительного процесса. Очень хороший эффект на весь организм, особенно на суставы, дает скандинавская ходьба.

Комплекс ЛФК при остеохондрозе шейного отдела позвоночника (не острые формы течения):

Исходное положение: стоя.

- Встаньте прямо и наклонитесь вперед таким образом, чтобы корпус располагался параллельно полу. Разведите руки в стороны, не поднимая плечи, и попытайтесь потянуться затылком вперед. Лопатки при этом опущены. После этого сведите лопатки, заведите прямые руки слегка назад, работая мышцами спины.
- Отклоните голову назад и задержите ее на 3 секунды, пытаясь растянуть шею. Повторите 10 раз.
- Сцепите пальцы в замок за затылком и потягивайтесь, напрягая шею и сводя лопатки. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз.
- Руки на поясе. Поворачивайте голову сначала в одну сторону, затем в другую, так, чтобы подбородок находился на одной линии с плечом. Задержитесь на 3 секунды. Повторите 10 раз. Можно давать мышцам дополнительную нагрузку, упираясь пальцами в висок и оказывая сопротивление.
- Сцепив пальцы в замок за затылком, наклоните голову вперед, касаясь подбородком груди. Поднимите голову, напрягая мышцы на задней поверхности шеи.

Комплекс ЛФК при остеохондрозе грудного отдела позвоночника:

- Исходное положение: лежа на животе. Оторвите грудь от пола, разведя прямые руки в стороны. Постарайтесь сдвинуть лопатки к позвоночнику, ощущая напряжение в спине, а не в руках.
- Исходное положение: лежа на спине. Подложите жесткий валик (или обмотанную полотенцем скалку) под спину в области грудных позвонков. Заведя руки за голову, передвигайте валик вдоль позвоночника, то прогибаясь в спине, то поднимая верхнюю часть тела.
- Исходное положение: сидя на краю стула. Упираясь лопатками или верхней частью спины в верхнюю часть спинки стула, прогнитесь назад, глубоко вдыхая, а затем наклонитесь вперед, выдыхая.
- Оберните нижние ребра полотенцем или другой прочной тканью. При выдохе стяните концы ткани, выдавливая воздух из грудной клетки, а затем максимально глубоко вдохните.
- Исходное положение: сидя или стоя. Поднимите прямые руки над головой и обхватите пальцами левой руки запястье правой. Наклоните корпус влево и потяните правую руку следом, ощущая напряжение боковых мышц. Повторите в другую сторону.

Комплекс лечебной гимнастики при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника:

- Исходное положение: лежа на спине. Подложите руки под голову. Согните ноги в коленях и поставьте стопы на пол. Выполняйте наклоны сведенных ног сначала в одну сторону, затем в другую, стараясь уложить боковую поверхность бедра на пол. При этом не отрывайте лопатки от пола.
- Встаньте прямо, зафиксируйте плечи и верхнюю часть тела ровно и начинайте выписывать тазом «восьмерки», будто выполняя движения из восточного танца.
- Исходное положение: на четвереньках, бедра и руки – под углом 90° к полу. Прогнитесь в спине, стараясь опустить поясницу и отводя затылок назад. Натяжение при этом должно ощущаться вплоть до мышц шеи. Через 20 секунд поднимите поясницу и выгните спину дугой.
- Исходное положение: лежа на животе. Поднять одну ногу как можно выше и удержать в этом положении 5-10 секунд, опустить. Повторить с другой ногой.

Полезны езда на велосипеде, бег и скандинавская ходьба. Но самым оптимальным видом спорта остается плавание,

потому что оно снимает нагрузку с межпозвоночных дисков, укрепляет мышцы спины и живота.

Положительные эффекты физкультуры заключаются в следующем:

- «проталкивание» (диффузии) питательных веществ и кислорода к клеткам, удаленным от сосудов, в частности, в межпозвоночные диски;
- обеспечение нормального функционирования лимфатической системы, отвечающей за очищение тканей от погибших клеток и продуктов распада, а также за доставку иммунных клеток в очаги повреждения;
- движение крови по венам и устранение (предотвращение) отеков;
- обеспечение полноценной работы почек и поддержание водно-электролитного баланса в организме.

Это достигается, повторю, только при регулярной динамической нагрузке. Мышцы, которые в течение дня поработали достаточно, но не чрезмерно (гимнастика, физический труд, плавание и так далее), продолжают поддерживать необходимый уровень энергии биологической микровибрации даже в покое и во время сна.

Однако лечебная физкультура доступна не всегда и не всем пациентам из-за сильной боли в спине, нарушения работы мышц (парезы, параличи), преклонного возраста, отсутствия привычки к физической активности, наличия сопутствующих болезней (гипертония, сахарный диабет), лишнего веса. Более того, болезненные спазмы мышц свидетельствуют о том, что они уже работают «на пределе» своих сил, и дополнительная физическая нагрузка вряд ли даст толчок к восстановлению...

Анна СИМОНЯН,
врач-невролог.

Из архива «ЗОЖ»

«...Хочу поделиться рецептом, который помогает мне уже много лет бороться с радикулитом. Возьмите сырое куриное яйцо, положите его в пол-литровую банку с уксусной эссенцией. Оставьте ее в темном месте до тех пор, пока скорлупа не растворится полностью. После этого выньте яйцо, хорошо размешайте вместе с пачкой сливочного масла. В получившуюся массу вылейте эссенцию, в которой лежало яйцо. Еще раз все хорошенько перемешайте – мазь готова. Хранить ее нужно в холодильнике. Натирайтесь и будьте здоровы!».

В.И. Тимофеева, Псковская обл.,
«ЗОЖ» № 23, 2009 г.

***

«...Расскажу, как я вылечил радикулит. Нужно взять 200 г **кедровых орехов**, ядра можно съесть, а кожуру высушить и растолочь в муку. Порошок высыпать в литровую банку, залить доверху водкой и поставить в темное место на месяц. Затем процедить и пить натощак по 25-30 мл за полчаса до еды.

Второй рецепт. Весной нарежьте **березовых веточек** с **листьями**, запарьте их в ванне очень горячей водой. Затем веточки с листьями выньте, обложите больные места и хорошенько укутайтесь. Через несколько часов, когда пропотеете, переоденьтесь в сухое белье. Ветки не выбрасывайте и повторите процедуру еще несколько раз. Мне хватило 3 процедур. Результат замечательный, а до этого болел радикулитом 3 года».

А.Н. Ефремов, Тульская обл.,
«ЗОЖ» № 22, 2011 г.

***

«...Соберите **косточки вишни, черешни, абрикоса, сливы, персиков**, промойте их и высушите. Сделайте небольшой мешочек из хлопчатобумажной ткани, набейте его косточками, подогрейте в духовке при температуре

40-50 градусов. Прикладывайте к больным местам. Так я вылечила свой радикулит».

Н.А. Кирсанова, Самарская обл., «ЗОЖ» № 19, 2011 г.

***

«...Возьмите два больших **листа лопуха**, окуните их в горячую воду и приложите к пояснице белой стороной. А на тряпочку, которой обмотаете поясницу, капните пару капель валерьянки и как следует утеплитесь. Такой жар пойдет изнутри! Попробуйте и убедитесь сами: прогреет очень хорошо».

Н.П. Адыева, ХМАО-Югра, «ЗОЖ» № 4, 2012 г.

***

«...Хочу дать свой совет от радикулита. Возьмите по 1 стакану **березовых** и **сосновых почек**, залейте 0,5 л водки (самогона). Настаивайте 15 дней в темном, теплом месте, периодически встряхивая. Растирка готова! При необходимости растирайте больную спину или ноги, когда сводит судорога. Мне и моим родным это средство очень помогло».

Г.И. Казберюк, Московская обл., «ЗОЖ» № 10, 2010 г.

***

«...Поделюсь своим рецептом от радикулита. На своих 6 сотках я высадил вдоль ограды **топинамбур (земляная груша)**. Осенью серпом срезаю ботву у самого основания и сушу. Потом мелко ее рублю, сушу и складываю в мешки. Храню на балконе. Когда нужно, 400-500 г ботвы заливаю кипятком в тазике, сверху таз чем-нибудь накрываю. Через полчаса процеживаю и выливаю полученный настой в ванну. Разбавляю водой 36-37 градусов и ложусь на 10-15 минут. После ванны вытираться не нужно, достаточно обернуться простыней – и в постель. Сам я принял 20 ванн через день, и мой поясничный радикулит исчез».

Г.Т. Нейман, г. Кемерово, «ЗОЖ» № 1, 2010 г.

***

«...Покупаю в аптеке **капситрин** и соединяю его с **хреном** из огорода. Хрен нужно натереть на один стакан, чтобы был сочный. Намазать больное место капситрином, потом сложить в один слой марлю и разложить хрен. Сверху еще побрызгать аптечным средством и лежать так примерно 40-60 минут. Проделала эту процедуру один раз. Прошло уже не менее 30 лет, а приступов радикулита не было до сих пор».

Н.Ф. Балашова, Пензенская обл., «ЗОЖ» № 20, 2011 г.

***

«...Хочу поделиться опытом лечения радикулита, которым сама страдала давно. При острых приступах я замешиваю без дрожжей тесто из ржаной муки и прикладываю его к больным местам на ночь. Можно добавлять в тесто 20-30 капель скипидара. Скипидарные ванны на ночь тоже помогают».

С.Н. Морозова, Орловская обл., «ЗОЖ» № 13, 2009 г.

***

«...Пол-литровую банку заполните **картофельными ростками** и залейте водкой. Поставьте на неделю в темное место. Храните в холодильнике. Растирайте больные места.

Второй рецепт. Соберите пол-литровую банку клейких **листочков тополя**, залейте водкой и поставьте в темное место. Через 7 дней растирка готова».

А.И. Ипатова, Калужская обл., «ЗОЖ» № 7, 2019 г.

***

«...Мне 91 год. Еще от своей бабушки, которая была знахаркой на селе, знаю много разных рецептов. Хочу поделиться опытом лечения радикулита.

Соберите спелые **семена татарника колючего**, просушите. Лекарство делайте, исходя из пропорции: на 2 ст. лож-

ки сырья 0,5 л водки. Настаивайте 2 недели, периодически встряхивая. Этой настойкой (она получается желто-коричневого цвета) растирайте больные места, можно использовать также для компрессов. Как результат – прогревается тело, улучшается кровообращение, уходит воспаление, а вместе с ним – боль.

Кроме того, хороший противовоспалительный, обезболивающий эффект дает голубая глина, которую можно купить в аптеке. Раствор глины делаю в эмалированной посуде с добавлением воды. По густоте он напоминает тесто на оладьи. Беру марлевые салфетки размером 45х45 см, накладываю на них глину, заворачиваю концы внутрь и прикладываю к больному месту. Лучше всего таким способом лечиться перед сном, предварительно постелив на постель клеенку и старенькую пеленку. Хорошо укутавшись, выдерживаю 2 часа, после чего глину убираю.

Такие аппликации делаю через день, чередуя с травяными ваннами. Для отваров использую **траву шалфея, череды, тысячелистника, листья грецкого ореха**. Заполнив травами эмалированное ведро до половины, доверху заливаю водой и ставлю на огонь. Довожу до кипения, но не кипячу. Настаиваю в течение 2-3 часов, после чего процеживаю через дуршлаг и добавляю в ванну с водой, температура которой 37-38 градусов. Время такого водолечения – 20-25 минут».

В.В. Степаненко, Ставропольский край,
«ЗОЖ» № 3, 2018 г.

***

«...В 150-200 мл 70%-го спирта (можно взять и самогон) положите **жгучий перец** из расчета 1 стручок на 50 мл и поставьте в темное место на 12 дней. Лекарство готово! Натирайте им перед сном больные места и утепляйте их.

После натирания руки нужно тщательно вымыть с мылом или использовать перчатки, чтобы потом ладони не жгло».

И.П. Аксаков, Чувашия,
«ЗОЖ» № 11, 2017 г.

ЗУДЯЩИЙ НЕДУГ

Нейродермит

☎ «Кожными высыпаниями я страдала с детства. Еще в школе стеснялась своих постоянных расчесов на руках, ногах и лице. Врачи называли это «дерматит» и говорили, что с возрастом болезнь может пройти. Наверное, мне не повезло, и до сих пор, уже во взрослой жизни, малейший стресс – и я снова покрываюсь расчесами. Расскажите о моем заболевании: можно ли держать недуг в узде?».

Елена Парамонова,
г. Тверь.

В данном случае речь идет о нейродермите – хроническом кожном заболевании, основными симптомами которого являются воспаление кожи и сильный зуд. Болезнь, как правило, возникает в раннем детстве и с возрастом действительно может пройти. Однако некоторых людей недуг сопровождает всю жизнь, и основная задача лечения сводится к уменьшению рецидивов и продлению периодов ремиссии.

Происхождение

Нейродермит (атопический дерматит) имеет разные теории происхождения. Термин «атопия» означает аномальную (повышенную) реакцию иммунной системы на различные аллергены, а само название «нейродермит» указывает на связь с нервной системой. Именно поэтому считается, что характер происхождения болезни может быть:

- Аллергический – предполагается, что некоторые люди слишком чувствительны к самым разным веществам – природным, пищевым, медицинским, химическим. И в этом случае нейродермит – следствие такой чувствительности.
- Неврогенный – в основе болезни лежат нарушения нервной системы. Это объясняет то, почему стрессовые фак-

торы и ситуации часто провоцируют рецидивы болезни. Кроме того, у многих пациентов с нейродермитом выявляют тревожность, депрессию, ипохондрию и другие подобные проблемы.

- Наследственный. Считается, что до 80% людей, чьи родители страдали подобным недугом, также заболевают впоследствии.

На данный момент врачи сходятся на том, что речь идет все-таки о комплексном взаимодействии факторов развития болезни. То есть люди, изначально имеющие наследственную предрасположенность, а также аллергию и неврогенные проблемы, с большей вероятностью будут страдать этим недугом.

Симптомы

Главный симптом нейродермита – это прежде всего сильный зуд, а также сухость, шелушение, покраснение, узелки и папулезные высыпания в местах, где кожа наиболее тонкая: на коленных и локтевых сгибах, в кожных складках, на шее. Зачастую больные расчесывают кожу до крови, от чего на ней возникают мокрые ранки и корки. Если присоединяется инфекция, могут появиться гнойничковые высыпания.

По степени распространенности нейродермит можно разделить на 3 вида:

- Ограниченный – поражение сконцентрировано на ограниченном участке площадью менее 10% кожи. Это могут быть локтевые или подколенные складки, кисти рук, кожа лица или шеи.
- Распространенный – поражается 10-50% кожи. Помимо локтевых и подколенных складок в процесс вовлекаются плечи, предплечья, голени, бедра.
- Диффузный – наиболее тяжелая форма, при которой поражается более 50% кожи всего тела, в том числе и кожа головы.

Помимо местных симптомов болезнь влияет и на общее состояние организма. Мучительный кожный зуд доставляет

больному физические и эмоциональные страдания, приводит к бессоннице, раздражительности, депрессии. Для таких пациентов характерны апатия, слабость, быстрая утомляемость, артериальная гипотония и снижение уровня глюкозы в крови. Иногда у больного воспаляются лимфатические узлы – возникает лимфаденит.

Факторы-триггеры

- Обострения нейродермита чаще случаются в осенне-зимний период, а летом состояние больных улучшается. Из факторов-триггерров, которые могут способствовать обострениям, выделяют следующие:
- Постоянный контакт с аллергенами: пыльцой деревьев и трав, домашней пылью, шерстью животных, грибковой плесенью, пищевыми аллергенами.
- Сильные эмоциональные потрясения, стрессы, психоэмоциональное напряжение.
- Вирусные инфекции.
- Сбои в работе гормональной системы.
- Проблемы желудочно-кишечного тракта.
- Использование некачественной бытовой химии.
- Бесконтрольное использование медикаментов.
- Нарушения режима сна и бодрствования.

Диагностика

Диагностика нейродермита проводится врачом-дерматологом. Для этого достаточно жалоб больного и осмотра его тела. Чтобы подтвердить диагноз, пациенту могут быть назначены лабораторные и биохимические исследования: его кровь проверяется на количество лейкоцитов и эозинофилов - у большинства больных они обычно повышены. При иммунологических исследованиях нередко обнаруживается повышенное количество иммуноглобулинов IgE, что свидетельствует о наличии аллергической реакции.

Профилактика

Прежде всего нужно устранить неблагоприятные факторы, усугубляющие течение болезни. Поскольку нейродермит практически всегда носит аллергический характер, необходимо четко выявить аллергены и по возможности максимально исключить контакт с ними.

Из комнаты больного следует убрать ковры, перьевые подушки и мягкие игрушки. Рекомендуется проводить ежедневную влажную уборку и исключить контакт с домашними животными. Ношение одежды из натуральных хлопковых тканей также уменьшает раздражение кожи.

Не стоит подвергать кожу различным раздражителям, делая, к примеру, пилинги или скрабы, используя кремы с раздражающими кожу веществами – такими как перец, корица, ментол.

И, наконец, чувствительную кожу важно оберегать от высоких и низких температур.

Правила питания

Питание при нейродермите играет важную роль. Необходимо составить список продуктов, на которые организм реагирует негативно, и стараться избегать их употребления, особенно в периоды обострений. Диета обычно предполагает отказ от соли, острой и пряной пищи, а также продуктов с большим количеством углеводов. В остром периоде из рациона исключаются продукты питания с высоким индексом аллергической активности: яйца, цельное молоко, морепродукты, шоколад, цитрусовые. На период обострения следует также отказаться от употребления жирных сортов мяса и рыбы, фаст-фуда, консервов, а также продуктов, содержащих искусственные красители и ароматизаторы.

Упор в питании делается на молочно-растительные продукты. В рацион включают отварное диетическое мясо, каши, овощные пюре, нежирные бульоны. Полезно употреблять свежие овощи и фрукты, салаты с растительным маслом, кисломолочные продукты. Рекомендуется пить больше

жидкости (до 2-х л в день). Из напитков предпочтительнее минеральная вода, зеленый чай, отвар шиповника, компоты. Сахар лучше заменить ксилитом или сорбитом.

Местная терапия

Терапия при нейродермите направлена в первую очередь на устранение кожного зуда и снятие воспаления. Поэтому первая линия лечения высыпаний – глюкокортикостероиды (гормональные средства). Эти препараты уменьшают выраженность зуда, снимают отечность и воспаление. Их выпускают в форме мазей, кремов, гелей и даже аэрозолей (удобно распылять на кожу при большом объеме поражения).

К наиболее распространенным препаратам этой линии относятся **триамцинолона ацетонид**, **мометазона фуроат**, **флутиказона пропионат**, **метилпреднизолона ацепонат**, **алклометазон**, **бетаметазон**, **флуметазон**, **гидрокортизон** и другие. Их наносят на кожу тонким слоем 1-2 раза в сутки. Длительность применения не должна превышать 2-3 недели, так как длительное применение может вызвать неприятные побочные эффекты (атрофию кожи, образование растяжек и участков западения).

При больших и отечных бляшках используются **деготь** и **нафталановая мазь** - они помогают уменьшить отечность и ускоряют рассасывание очагов. Если же в области высыпаний появились желтоватые корки, неприятный запах и гнойное содержимое, нужно добавить к лечению мази с местным антибиотиком. К ним относятся мази и кремы на основе **хлорамфеникола, клиндамицина, офлоксацина**.

Эмоллиенты

Местное лечение также подразумевает использование увлажняющих и смягчающих средств. К таким средствам относятся эмоллиенты — жироподобные увлажняющие вещества, которые применяются на всех стадиях заболева-

ния. Они уменьшают сухость кожи, увлажняют и смягчают эпидермис, восстанавливают функции эпидермального барьера. Эмоллиенты обычно продаются в аптеке на стендах лечебной косметики, перечень их разнообразен. В их состав могут входить **вазелин, парафин, воск, ланолин, глицерин, сорбит, гиалуроновая кислота, гидроксилированные органические кислоты**. Кремы с эмоллиентами обычно наносятся на кожу за 15 минут до нанесения наружных лекарственных средств, если их текстура более легкая (например, лекарственное средство имеет форму мази, а эмоллиент – крема), или через 15 минут после, если эмоллиент более жирный.

Системные препараты

Для уменьшения эмоционального напряжения назначаются седативные лекарственные средства. Успокаивающим эффектом обладают настойки **валерианы, пустырника** или **пиона**. Также можно использовать препараты **ново-пассит** или **персен**. При высоком уровне тревожности врач может назначить транквилизаторы или антидепрессанты, которые подбираются индивидуально и продаются по рецепту.

Чтобы уменьшить зуд, нередко используются антигистаминные препараты в форме таблеток – их нужно принимать 1 раз в сутки. В большинстве случаев это препараты последних поколений, которые обладают легким тормозящим воздействием на центральную нервную систему: **лоратадин, цетиризин, дезлоратадин, фексофенадин, эбастин** и другие. Если же зуд сильно нарушает ночной сон, в ход идет более тяжелая артиллерия – антигистаминные препараты первого поколения, которые помогают уснуть: **клемастин, хлоропирамин, мебгидролин** и другие.

Физиотерапия

Очень хорошо при лечении нейродермита зарекомендовала себя такая процедура, как светолечение с использованием кварцевой лампы, УФО или селективной фототерапии (используется только в период ремиссии заболевания). Курс – 15-20 процедур.

Также в качестве физиотерапевтического лечения иногда рекомендуют криомассаж (использование жидкого азота) и облучение очагов поражения медицинским лазером.

Очень благотворно воздействует на организм пациентов санаторно-курортное лечение (побережье Черного моря).

Народные средства

На основе натуральных компонентов можно приготовить различные домашние средства для борьбы с кожным недугом:

- *Примочки, ванночки, обтирания*. Для обработки воспаленных участков кожи и примочек идеально подойдут отвары трав с противовоспалительным и успокаивающим эффектом. Хорошо зарекомендовали себя **ромашка, череда, душица, крапива, хвоя, чабрец, подорожник, мята**. Из них можно делать как однокомпонентные настои, так и отвары из сбора трав.
- *Крема, мази.* Для приготовления мази в качестве жирной основы наиболее часто берут **свиной жир/сало**: его нужно предварительно растопить и добавить очищенной серы до получения однородной массы.

Другая мазь готовится из любого **птичьего жира**, **пчелиного воска** и **березового дегтя**. Все компоненты в равных количествах надо смешать, поместить в керамическую емкость и оставить на 4 часа в теплом месте.

- *Компрессы*. Весьма положительно при лечении недуга зарекомендовала себя **голубая глина**, которую можно приобрести в аптеке или косметическом магазине. Глину нужно смешать с морской солью в одинаковых пропорциях, немного развести водой и нанести эту кашицу на пораженные участки. Дождаться высыхания и аккуратно смыть теплой водой.

Евгения МАШЕВИЧ,
врач-дерматовенеролог, терапевт.

О СЕРОЗОМЕТРЕ

Сюрпризы зрелого возраста

✉ «В свои 70 лет имею много болячек, но все их держу под контролем. В настоящее время добавилась еще одна, по поводу которой хочу обратиться к вашим специалистам-гинекологам. Это – серозометра. Неужели придется делать операцию или можно дожить с этим недугом? Думаю, об этом будет интересно узнать и другим читателям».

Маргарита Владимировна Гадельшина, г. Казань.

Гормональные возрастные перестройки у представительниц прекрасного пола зачастую сопровождаются различными осложнениями или особенностями. Одно из них – серозометра в постменопаузе. Она возникает у трети женщин после 50 лет, но иногда бывает и в молодом возрасте.

Слизистая полости матки – эндометрий имеет множество желез. Если в органе происходит процесс воспаления, то, чтобы удалить болезнетворную микрофлору и не допустить ее развития, железы вырабатывают жидкость активнее. Через цервикальный канал шейки она выходит наружу. Когда на пути жидкости появляется какая-либо преграда, то она задерживается внутри органа. Препятствия в матке могут быть представлены перегородкой, синехиями (тяжи, спайки), полипом, миоматозным узлом.

Водянистые скопления внутри матки обычно наблюдаются при наступлении климакса, что связано с гормональными изменениями. В это время прекращается обновление эндометрия, не появляются менструации. Поскольку серозометра развивается не у каждой женщины во время климакса, то в развитии этой болезни немаловажную роль играют провоцирующие негативные факторы.

- Хирургические операции на матке либо ее травма, множественные аборты, лечебные и диагностические выскабливания, длительное ношение внутриматочной спирали. В матке появляются спайки и рубцы, приводящие к ее деформации и создающие благоприятные условия для задержки серозной воды.
- Продолжительный и бесконтрольный прием оральных гормональных контрацептивов, которые могут не подходить для организма женщины.
- Недостаточное питание. При климаксе женщинам не рекомендуется голодание или жесткая диета. Организму, который ослаблен гормональным дисбалансом, требуются в достаточном объеме микроэлементы и витамины.
- Вредные привычки (курение, алкоголь), провоцирующие раннее развитие менопаузы.
- Гиподинамия, малоподвижный образ жизни.

Женщин в постменопаузе обязан насторожить и такой симптом, как резкое увеличение живота, он может увеличиваться до размеров восьмимесячной беременности. Обязательно обратите внимание и на изменение объема выделений. Во время заболевания они повышаются, а после полового акта либо чрезмерной физической активности их становится гораздо больше. В период менопаузы женщинам важно внимательно относиться к своему здоровью, поскольку в этот период нередко появляются опасные заболевания, увеличивается риск развития опухолей как злокачественного, так и доброкачественного характера. Потому, выявив у себя описанные симптомы, следует немедленно обратиться за консультацией к гинекологу.

Точный диагноз врач устанавливает, опираясь на данные анализов и обследований. Исключительно по симптоматике заболевание не определяют, поскольку схожие признаки имеют и иные гинекологические болезни. Женщине рекомендуется УЗИ матки и придатков, с помощью которого определяют размеры матки, состояние слизистой оболочки и количество скопившейся жидкости. Допплерография

устанавливает скорость циркуляции крови в сосудах матки, указывая на появление новообразований. Чтобы произвести раннее диагностирование онкологической болезни, производят аспирационную биопсию эндометрия.

Универсального метода лечения не существует. Врач устанавливает возможные причины появления серозометры, производит обследование и, учитывая его результаты и состояние пациентки, выбирает лечебную тактику.

Там, где жидкость не имеет оттока, возможно присоединение инфекции, например, при другом, не гинекологическом заболевании – пневмонии. В подобном случае проводят антибактериальную, противовоспалительную, рассасывающую и общеукрепляющую терапию, как общую, так и местную.

Противовоспалительные вагинальные свечи (**диклофенак, индометацин**, **флексен, оки, лонгидаза)** вводят как вагинально, так и ректально. С помощью этих препаратов купируется процесс воспаления, снимается болевой синдром и расширяется цервикальный канал для выхода скопившейся жидкости из полости матки.

Лечение дополняют вагинальными гелями или суппозиториями с эстрадиолом (**климен, дивигель, овестин, гнофлор-Э**). Требуется и применение поливитаминных комплексов, в составе которых должны быть витамины группы В и **аскорбиновая кислота**. Показано использование физиотерапевтических методов воздействия.

К сожалению, не всегда серозометра матки в постменопаузе может быть вылечена с помощью лекарственных препаратов. В случае, если у женщины диагностируется большое количество жидкости, врач будет рассматривать хирургическую тактику лечения. Но, надо сказать, это единичные случаи.

Народные способы лечения можно применять после основного лечения или на его фоне, учитывая переносимость фитопрепаратов и их влияние на работу организма в целом.

4-5 **листиков алоэ** (возрастом не меньше 3 лет) завернуть в салфетку и выдержать 3 дня в холодильнике. Затем мелко порезать, добавить 2 ч. ложки сливочного масла и 1 ст. ложку меда. Хорошо перемешать. 15 г массы растворить в 1 стакане молока и разделить на 3 порции. Принимать трижды в день. Курс – 2 месяца.

Калина обладает сильным кровоостанавливающим и противовоспалительным эффектом, позволяя купировать неприятные симптомы. Для приготовления настоя 150 г ягод заварить 1 л кипятка, хорошо утеплить емкость и настаивать 1 час. Принимать 2 раза в день до еды. Курс – 2 недели.

70 г высушенной **травы матки боровой** засыпать в термос, залить 0,5 л кипятка и настаивать 8-10 часов. Процедить и принимать по 50 мл 4 раза в день. Курс – 2 недели.

Чтобы избежать этого заболевания, соблюдайте несложные меры профилактики. Откажитесь от вредных привычек (курение, алкоголь), ведите активный образ жизни: ходите пешком и делайте утреннюю гимнастику. Правильно питайтесь – не изводите себя диетами, принимайте пищу в одно и то же время.

Принимайте лекарственные препараты только с разрешения лечащего врача и не полагайтесь на советы людей, которые не являются специалистами в области медицины. Не забывайте о плановых осмотрах гинеколога не реже 1 раза в полгода.

Наталья БОГДАНОВА,
врач-гинеколог.

НЕ ПЕРЕТРУЖДАТЬ И НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАТЬ

Нейродистрофический синдром

✉ «Мне 81 год. В 2020 году сломала левую руку в кисти, без смещения. Время прошло, но она ноет. Ночью 4-5 раз просыпаюсь от боли, пальцы торчком. Хирург говорит, что поможет только массаж. Ни уколы, ни таблетки не выписывает. Неужели буду мучиться так до смерти?».

Фаина Федоровна Давыдова, г. Далматово, Курганская обл.

Уважаемая Фаина Федоровна! Во-первых, хотел бы напомнить вам о том, что в Курганской области, в городе Кургане, находится известнейшая не только в России, но и в мире клиника академика Илизарова, в которой вы, имея направление от своего врача, можете бесплатно пройти консультацию у специалистов, а при необходимости и обследование по вашей проблеме.

Во-вторых, исходя из данных вашего письма, можно лишь предполагать возникшую проблему. Наиболее вероятно, речь идет о так называемом нейродистрофическом синдроме. Он возникает чаще у женщин пожилого возраста после наиболее распространенного перелома – лучевой кости. Синдром может развиться даже в случаях, когда отломки не смещались и перелом сросся без всяких хлопот.

Причин для такого осложнения достаточно много. В вашем случае возможной причиной могло быть сдавливание мягких тканей предплечья гипсовой повязкой в период фиксации. Иногда во время грубой манипуляции или многократных попыток репозиции (восстановление анатомических соотношений сместившихся отломков кости при переломе) происходит дополнительная травматизация этой зоны, что становится причиной осложнения. Дело в том, что в нижней, самой тонкой части предплечья проходят 3 больших нерва,

2 большие артерии и множество сухожилий. При этом пространство, где они все располагаются, жестко ограничено. И даже небольшой продолжительный по времени отек может стать причиной сдавления нервов и сосудов с последующим развитием осложнения. Боль в кисти, а иногда во всей руке, отек, нарушения чувствительности, ограничение движений кистью и пальцами, спастические судороги – проявления данного осложнения.

Предрасполагают к развитию нейродистрофического синдрома такие сопутствующие заболевания, как шейный остеохондроз, остеопороз, эндокринные расстройства и ряд других.

Что делать? Обращаться к специалисту. Обычно данной проблемой занимаются неврологи и травматологи-ортопеды. Дефицит или даже отсутствие врачей – современный бич отдаленных городов, поселений и даже некоторых областных центров. В вашем случае, как я уже указывал выше, это обращение в Центр Илизарова. Если это проблематично, то попробуйте следующие мероприятия.

Иногда полезно периодически, может, на ночь, фиксировать кисть различной степенью жесткости: от мягкого бинтования лучезапястного сустава обычным марлевым бинтом (не перетягивать!) до наложения съемной гипсовой лонгеты или специального ортеза для лучезапястного сустава. Из народных способов фиксации можно попробовать использовать кусок фанеры, дощечки или подходящий по размеру желобок из березовой бересты с корой.

Применение тепловых процедур также может предотвратить спастические явления, уменьшить боль. Это теплые (37°С) ванночки с солевым 1-5%-м раствором морской или поваренной соли в течение 20-30 минут. Можно использовать сухое тепло, прикладывая к руке на 20-30 минут предварительно нагретую соль или речной песок.

Попробуйте сделать компрессы на водке или спирту (развести вдвое). Для усиления эффекта в раствор для компресса можно добавить **новокаин** и **димексид**. В продаже также

есть обезболивающие **пластыри (вольтареновый, лидокаиновый (версатис)**.

Из медицинских средств воспользуйтесь мазями (гелями) с нестероидными противовоспалительными средствами, такими как **индометациновая, диклофенак, кеторолак, нимулид** и другими.

В аптеках также можно приобрести безрецептурные обезболивающие препараты – **анальгин, темпалгин, пенталгин**, принимать которые следует без злоупотребления, в строгом соответствии с прилагаемой инструкцией.

Не лишним будет прием на ночь успокаивающих средств, в том числе из народной медицины, но ни в коем случае не алкоголь, который, успокоив сразу после приема, через несколько часов многократно усилит боль.

Продолжайте заниматься лечебной гимнастикой и массажем для кисти и предплечья, шейного отдела позвоночника. Старайтесь не перетруждать руку в вечернее время и не переохлаждать.

Мусхут НАСЫРОВ,
врач-травматолог,
ортопед высшей категории,
реабилитолог,
кандидат медицинских наук.

СДЕРЖИВАЯ БОЛЬ

Артроз челюстного сустава

✉ «Буду признателен, если расскажете на страницах журнала об артрозе челюстного сустава. Можно ли избежать этой напасти и как правильно лечить?».

Евгений Николаевич Еремкин,
г. Таганрог, Ростовская обл.

Челюстной сустав человека устроен достаточно сложно: ведь мы можем двигать челюстью взад-вперед, влево-вправо и даже по кругу. В этот процесс вовлекаются не только

суставная ямка и головка нижней челюсти, но и мениск, капсула и связки сустава. Поэтому артроз челюстного сустава приводит к комплексу нарушений, связанных с дистрофией и разрушением суставного хряща. К ним относятся болезни пищеварения (из-за недостаточной выработки слюны и некачественного пережевывания пищи), ускоренное стирание зубов, проблемы со зрением и слухом, частые мигрени, неразборчивость речи и даже проблемы психологического спектра (депрессия).

Различают первичные и вторичные артрозы челюсти. Первые характерны для людей пожилого возраста (от 50 лет и старше) и не связаны с патологиями суставов или зубочелюстного аппарата. Вторые возникают на фоне нарушений (травмы, инфекции).

Причинами артроза челюстного сустава могут быть:

- инфекционное заболевание (тонзиллит);
- спортивная или бытовая травма (вывих или подвывих челюстного сустава, ушиб, перелом челюсти);
- систематическая перегрузка (при разгрызании орехов);
- заболевания зубов (отсутствие зуба или его части, «щадящее» жевание на одну сторону из-за стоматологической проблемы);
- бруксизм (скрежетание зубами во сне);
- стресс;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- эндокринные и обменные заболевания (подагра, сахарный диабет, гормональный сбой);
- врожденные аномалии зубочелюстного аппарата (нарушения прикуса), при которых происходит неправильное распределение нагрузки;
- возрастные изменения (как старческие, так и гормональные).

Часто артроз лицевой челюсти (височно-нижнечелюстного сустава – ВНЧС) начинается из-за нарушения контакта зубов и функций жевательной мускулатуры (при утрате зуба, поражениях лицевого и тройничного нервов). Поэтому, чтобы предотвратить артроз челюстного сустава, важно свое-

временно протезировать жевательные зубы, устранять воспаление десен, лечить не прорезавшиеся зубы мудрости, не оставлять без внимания травмы мышц после инсульта, операции или неправильно подобранных зубных протезов.

Вне зависимости от причин артроз челюстного сустава остается хроническим заболеванием, которое неизбежно прогрессирует и потому требует пожизненного наблюдения.

Первые признаки заболевания обычно возникают в 32-50 лет. Вас должны насторожить следующие изменения: регулярное щелканье в суставе при движениях нижней челюстью (хруст как бы «отдает в голову); ограничение подвижности (рот при зевании раскрывается не так широко, как раньше); ухудшение слуха (звуки глуше, уши закладывает, слышен шум, будто к уху приложили морскую ракушку); ухудшение зрения, которое сопровождается болью в глазу со стороны больного сустава; сухость во рту; асимметрия лица; утомляемость при жевании пищи, дискомфорт при разжевывании твердых продуктов; зубная боль и стирание зубов; онемение кожи рядом с пораженным суставом.

Болевой – главный и самый неприятный синдром, возникающий уже на начальной стадии заболевания. У некоторых боль отмечается только при напряжении челюстного сустава, однако у большинства она носит постоянный ноющий и тупой характер. Утром пациент может заметить скованность в челюсти. А пищу пережевывает только на одной стороне, так как любые действия на другой вызывают сильную боль. Из-за такого перекоса нижнечелюстной сустав смещается еще сильнее, что усугубляет ситуацию. Также очень часто происходит расшатывание зубов или зубных протезов. В пожилом возрасте боль при артрозе нижней челюсти может отсутствовать, уступая место ломоте, в том числе на смену погоды. Если незадолго до появления симптомов артроза челюсти вы перенесли артрит челюстного сустава, острую инфекцию, обострение хронического отита, травму лица или потерю зуба, незамедлительно обратитесь к врачу.

При диагностике артроза нижней челюсти врач устанавливает тип изменений в суставе – склеротические (замена нормальной костной ткани аномальной) или деформационные (связанные с истиранием кости или разрастанием костных наростов – остеофитов). С помощью рентгенологического исследования устанавливают стадию артроза лицевой челюсти.

Артроз прогрессирует медленно, и постепенно дистрофические процессы полностью разрушают хрящ. В следующей фазе заболевания страдает функциональность височно-нижнечелюстного сустава: его подвижность ограничена, и можно заметить, что челюсть движется неравномерно. Если не начать лечение, то на 3-й стадии человеку не удается нормально пережевывать пищу и говорить. Между началом болезни и ее последней стадией может пройти 20-30 лет, а может и 6-12 месяцев. Не оставляйте без внимания первые симптомы артроза челюстного сустава. Артроз челюсти полностью обратим только на 1-й стадии!

Лечение зависит от причин заболевания. Один из ортопедических способов лечения – установка в челюсть мостовых и бюгельных зубных протезов. Эта мера в данном случае кажется странной, однако она направлена скорее не на излечение самого артроза, а на восстановление нормального положения зубного ряда. Также активно применяются различные межзубные пластинки и капы, позволяющие устранить деформации при сжимании и разжимании челюстного сустава. Рекомендуют ношение сплинта – эластичной съемной капы, которая распределяет нагрузку на челюсть. Его подбирают индивидуально (по слепку). Если шины недостаточно, могут назначить укол ботокса. Затем для пациента изготавливают несъемные зубные протезы, которые помогают поддерживать пораженный артрозом сустав и корректировать прикус. При артрозе нижней челюсти проводят избирательную зашлифовку зубов.

Лечение артроза челюстного сустава предполагает изменение привычек. Пациент должен отказаться от твердой пищи, жевательной резинки. Чем дальше заходит болезнь, тем мягче должна быть пища – вплоть до перехода на пюре, каши, супы и соки. Терапия требует пожизненного ограни-

чения механических нагрузок и регулярных визитов к стоматологу. Профилактические курсы физио- и фармакотерапии проводятся не реже 2 раз в год. Оптимальным считается начало лечения на 1-й или 2-й стадии. В запущенных случаях артроза сустава челюсти помочь пациенту может только хирургическое вмешательство.

Если причиной болезни стали первичные заболевания, параллельно с профильным врачом в лечении артроза челюсти участвуют узкие специалисты (ревматолог, эндокринолог, невролог, психотерапевт или отоларинголог).

Лечение артроза челюстного сустава при помощи лекарственных препаратов проводится в стационаре. Для купирования воспаления и лучшей подвижности челюсти пациенты принимают нестероидные противовоспалительные средства внутривенно или перорально (**кетопрофен, ибупрофен, парацетамол**). Для местного применения рекомендованы мази и гели (**финалгон, никофлекс, вольтарен, бутадионовая** и **индометациновая**). При отсутствии аллергии используются препараты на основе медицинской желчи и пчелиного яда. Снять спазм при артрозе челюстного сустава помогают миорелаксанты (**мидокалм**).

При сильных болях помимо глюкокортикостероидов (**гидрокортизон**) назначают инъекции анальгетиков. При травме или инфекции лечение сопровождается антибиотикотерапией в виде инъекций **цефазолина, метронидазола**. Для лучшей регенерации хряща и синовиальной жидкости рекомендован прием хондропротекторов (**артракам, мовекс**).

Физиотерапия в сочетании с подобранными медикаментами и ортодонтическими приспособлениями помогает устранить боль без операции даже на 3-й стадии артроза. Поэтому для лечения артроза челюстного сустава и реабилитации пациентов применяются ультразвук, лазерная терапия, микроволновая терапия, электрофорез, фонофорез, грязелечение, массаж жевательных мышц.

Лечебная гимнастика помогает сохранить мимическую подвижность лица, разборчивость речи. При гипертонусе жевательных мышц она расслабляет челюсть, укрепляет

челюстной аппарат. Мио гимнастика не заменяет ношение капы, но усиливает ее эффект.

- Прижмите язык к твердому нёбу и позвольте челюсти свободно «провиснуть», пока вы расслабляете мышцы в нижней части лица.
- Поместите большой палец на пораженный сустав (перед ухом) и, держа язык у нёба, разместите указательный палец на подбородке. Наполовину опустите челюсть, преодолевая щадящее сопротивление указательного пальца. Закройте рот. Повторите 6 раз.
- Подняв плечи и грудь, втяните подбородок так, чтобы под ним образовался «второй подбородок». Задержитесь на 3 секунды. Повторите 10 раз.
- Разместите большой палец под подбородком и постепенно откройте рот полностью, преодолевая мягкое сопротивление пальца. Затем обхватите подбородок большим и указательным пальцами и выполните упражнение – уже на закрытие рта. Повторить 10 раз.
- Упершись кончиком языка в центр нёба, открывайте и закрывайте рот.
- Зажмите передними зубами предмет небольшой толщины и медленно двигайте челюстью из стороны в сторону. Затем повторите упражнение с движениями вздвперед.

Если консервативное лечение неэффективно, лечащий врач может предложить вариант протезирования сустава.

Не откладывайте лечение артроза челюстного сустава. Чтобы снизить вероятность развития заболевания, своевременно лечите кариес и исправляйте прикус, не запускайте ЛОР-инфекции, не допускайте переохлаждения лица.

Максим АФАНАСОВ,
врач-стоматолог-ортопед,
кандидат медицинских наук.

ВЕЛИКИЙ ПРИТВОРЩИК

Гипотиреоз

Если повысились артериальное давление и холестерин, мы записываемся на прием к кардиологу. Если беспокоят запоры, то лечение назначает гастроэнтеролог, при ухудшении памяти и концентрации внимания – невролог, снижении слуха – отоларинголог. А если все эти симптомы – отражение одного заболевания? Что, если болезнь решила быть хитрее и надела «маску»? Именно к таким «замаскированным» недугам относится гипотиреоз.

Заболевания щитовидной железы встречаются часто, и можно с уверенностью говорить о том, что в окружении каждого человека есть, как минимум, один знакомый, наблюдающийся у эндокринолога. Многим хорошо известны такие термины, как «зоб» и «кретинизм», кто-то наверняка что-то слышал о йодном дефиците, а вот о гипотиреозе (снижении функции щитовидной железы) говорится мало, хотя это заболевание по всем показателям можно смело отнести к социально значимым.

Щитовидная железа – в переводе с греческого «тиреоидеа», вот почему во всех медицинских терминах, которые ее касаются, используется корень «тирео». Она имеет небольшой размер и располагается на шее, практически под кожей, что делает ее легкодоступной для исследования. Для образного обозначения щитовидной железы часто используется слово «бабочка», поскольку она состоит из двух округлых частей (долей), связанных между собой узкой перемычкой (перешейком).

Щитовидная железа вырабатывает гормоны – тироксин (вещество, которое находится в крови и влияет на работу определенных структур организма) и трийодтиронин, что является ее основной задачей. Простое строение тироксина позволило синтезировать его химически и облечь

в форму таблетки. Тироксин содержит четыре атома йода, и именно для его синтеза йод должен поступать в организм человека в нужных количествах. С током крови этот гормон доставляется от щитовидной железы к каждой клетке нашего организма, контролируя их работу. При недостатке тироксина нарушается работа клеток, а происходящие при этом изменения в организме обозначают термином «гипотиреоз».

Гипотиреоз – заболевание, при котором щитовидная железа вырабатывает недостаточное количество гормонов. Поскольку гормоны щитовидной железы, повторю, необходимы для всех без исключения органов, тканей и клеток, гипотиреоз может проявиться различными нарушениями, которые зачастую похожи на другие болезни.

Гипотиреоз встречается у 10% взрослых. В 10 раз чаще он обнаруживается у женщин, при этом его распространенность нарастает с возрастом у лиц обоего пола. У детей недуг встречается редко.

Выделяют две формы заболевания. Врожденный гипотиреоз развивается в результате патологически уменьшенной щитовидной железы, наследственных дефектов в синтезе тиреоидных гормонов, дефицита йода в питании беременной женщины. Он опасен нарушениями в развитии скелета, умственной отсталостью. Если вовремя обнаружить проблему, некоторых последствий можно избежать, поддерживая нормальный уровень гормонов искусственным образом.

Приобретенный – более распространенная форма заболевания, и причин тому несколько. Часто болезнь развивается вследствие аутоиммунного тиреоидита, когда иммунная система дает сбой, направляя всю свою силу против клеток щитовидной железы, которая перестает вырабатывать достаточное количество тироксина. Это разрушение происходит на протяжении многих лет. В крови у большинства пациентов с аутоиммунным тиреоидитом обнаруживаются антитела к щитовидной железе: белки, участвующие в развитии этого заболевания.

Другими частыми причинами приобретенного гипотиреоза (около 1/3 случаев) являются операции на щитовидной железе, которые проводятся при токсическом, многоузловом и узловом зобе, опухоли щитовидной железы, а также терапия радиоактивным йодом.

Методы лечения, которые могли бы воздействовать на процесс иммунного воспаления в щитовидной железе, до сих пор не разработаны. Но разработано лечение конечного результата аутоиммунного тиреоидита – гипотиреоза.

Умеренный дефицит йода, который наблюдается на большей части территории России, практически никогда не приводит к развитию гипотиреоза у взрослых. Уточню, что йод – это субстрат для производства тиреоидных гормонов. Если у взрослого человека развился гипотиреоз, то ему нужна терапия препаратами тиреоидных гормонов (тироксином), а не йодом. Если разрушены клетки щитовидной железы (тиреоидит, хирургическое удаление), сколько ни назначай йод, эти клетки не начнут синтезировать из него гормоны.

При гипотиреозе в организме нарушаются обменные процессы, сердечная деятельность, работа нервной системы, желудка, кишечника, почек, печени и половой системы. Все без исключения симптомы варьируются от полного отсутствия до опасных для жизни нарушений.

Основными проявлениями гипотиреоза являются:

- общие симптомы: слабость, утомляемость, зябкость, снижение аппетита, охриплость голоса, анемия;
- сердечно-сосудистая система: замедление пульса, повышение диастолического («нижнего») артериального давления, повышенный уровень холестерина в крови;
- желудочно-кишечный тракт: желчнокаменная болезнь, дискинезия желчных путей, повышение уровня печеночных ферментов, хронические запоры или неустойчивый стул;
- нервная система: сонливость, снижение памяти, невозможность сосредоточиться, тревожность, депрессия;
- опорно-двигательная система: мышечная слабость, судороги, боль в суставах;

- кожа, волосы, жировая клетчатка: сухость и огрубение кожи, витилиго (участки депигментации кожи), выпадение волос, понижение голоса и его беспричинная охриплость, ломкость ногтей, необъяснимая прибавка веса и невозможность его снизить даже при соблюдении диеты и выполнении физических упражнений, задержки жидкости, отечность лица;
- половая система: любые нарушения менструального цикла и эрекции у мужчин, снижение полового влечения, выделения из молочных желез (не связанное с грудным вскармливанием), бесплодие, самопроизвольное прерывание беременности.

Этот список можно продолжать. Но гипотиреоз, как я уже говорила, – великий «притворщик», и даже при манифестном заболевании жалобы пациентов часто скудны и неспецифичны, а субъективные ощущения не соответствуют тяжести состояния. Довольно часто интеллект и память больных снижаются, они не точно анализируют происходящие события, им трудно последовательно изложить все изменения в своем состоянии. «Беспричинная усталость предвещает болезнь», – заметил Гиппократ. На развитие клинической картины влияют длительность и выраженность дефицита тиреоидных гормонов, возраст и наличие сопутствующих заболеваний. Поэтому, если врач не проведет детального осмотра и опроса больного, диагноз может остаться долгое время невыясненным.

Выделяют группы людей, у которых вероятность наличия гипотиреоза выше, чем у других:

- женщины среднего и старшего возрастов;
- мужчины старше 60 лет;
- наличие заболевания щитовидной железы в семейном анамнезе и аутоиммунных недугов, таких как диабет 1-го типа, надпочечниковая недостаточность, ревматоидный артрит, системная красная волчанка;
- лечение радиоактивным йодом или антитиреоидными препаратами, операция на щитовидной железе;

- жители районов с повышенным радиационным фоном или проживающие в регионах йододефицита.

Поскольку гипотиреоз, повторю, развивается при недостатке в организме гормона тироксина, то лечение предполагает его возмещение, которое называется заместительной терапией. Пациент ежедневно должен принимать современные таблетированные препараты (**эутирокс** или **Л-тироксин**), которые по структуре ничем не отличаются от того тироксина, который производит щитовидная железа. В большинстве случаев госпитализация не требуется.

При выраженном гипотиреозе, особенно у пожилых людей с сердечно-сосудистой патологией, терапия начинается с небольшой дозы препарата, которая постепенно увеличивается. Молодым людям препарат может быть сразу назначен в полной дозе, которая для начальной ориентировки рассчитывается, исходя из веса пациента. Так же поступают, когда щитовидная железа была удалена оперативно: на следующий день назначается полная заместительная доза, которая в дальнейшем индивидуально корректируется.

Проявления заболевания и его симптомы не проходят после приема первой же таблетки. На это требуется время, измеряемое неделями. Однако и после улучшения состояния ни в коем случае нельзя прекращать прием тироксина. Потому что симптомы гипотиреоза могут вернуться вновь.

Препараты тироксина не вызывают побочных эффектов со стороны желудочно-кишечного тракта и других органов. Если появились какие-то жалобы, это не значит, что они связаны именно с тироксином. Например, это может совпасть с обострением язвенной болезни, аллергической реакцией на пыльцу и другими факторами. К симптомам передозировки тироксином относятся сердцебиение, частый пульс, похудение, потливость, мышечная слабость, усталость. При их появлении обратитесь к врачу, который решит, связаны ли они с приемом неправильной дозы тироксина или вызваны другими причинами.

Существуют различные препараты тироксина, и все они отпускаются по рецепту врача. Обращайте внимание на их срок годности. Желательно постоянно принимать лекарственный препарат одного и того же производителя. Все препараты обладают одними и теми же свойствами, но содержат разное количество активного вещества (левотироксина). Менять препараты тироксина не запрещено. Если это произошло в силу ряда обстоятельств (например, в аптеке не оказалось привычного вам препарата), об этом нужно поставить в известность врача, чтобы он понимал, почему у вас на одной и той же дозе тироксина изменился уровень ТТГ. Если вы забыли принять таблетку тироксина, то не нужно на следующий день увеличивать дозу – продолжайте принимать его в предписанном врачом режиме.

Параллельный прием некоторых препаратов может отразиться на терапии тироксином, понадобиться изменение его дозы. Речь идет об эстрогенах, включая оральные контрацептивы, противосудорожные средства, антидепрессанты. Препараты железа, сои, кальция, некоторые средства для нормализации уровня холестерина крови могут нарушать процесс всасывания тироксина в кишечнике. Расскажите врачу о приеме всех препаратов, а также минеральных и витаминных комплексов.

Существует связь между работой щитовидной железы и массой тела. Я уже упоминала, что гипотиреоз сопровождается склонностью к прибавке массы тела, но не более чем на 2-4 килограмма. Поскольку гипотиреоз сопровождается снижением аппетита, многие пациенты, наоборот, теряют в весе. Если речь идет о значительной прибавке веса, то причина не только в гипотиреозе, поскольку в регуляции основного обмена участвует большое количество гормонов и других веществ. Основная же причина ожирения заключается в неправильном образе жизни и питании, отсутствии физической активности.

При лечении гипотиреоза рекомендуют воздержаться от употребления жирных сортов мяса и птицы (баранина, сви-

нина, мясо гуся и утки), печени, почек, ливера, жирной колбасы, маргарина, сала, кулинарного жира, копченой и соленой рыбы, рыбных консервов, грибов, наваристых бульонов. Ограничить наличие в меню кофе, крепкого чая, кока-колы, меда, варенья, острых приправ, содержащих перец, хрен, горчицу, блюда из риса и макарон.

Профилактика гипотиреоза предполагает нормализацию образа жизни, употребление достаточного количества содержащих йод продуктов, лечение острых и хронических заболеваний. Категорически запрещено заниматься самолечением с применением медикаментов из-за их возможного негативного влияния на щитовидную железу. Важно избавиться от вредных привычек (курение), профилактически принимать поливитаминные комплексы в осенне-зимне-весенний период.

Ольга ВОРОБЬЕВА,
врач-эндокринолог.

КАЛЕЙДОСКОП

ВЫРОС РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ВИРУСАМИ КОКСАКИ

По информации Роспотребнадзора, из-за пандемии коронавируса вирусы Коксаки начали циркулировать в ноябре прошлого года, не дожидаясь лета, как это обычно бывает.

Заражение передается от человека к человеку. Инфицирование происходит через воду, еду, бытовые предметы. В некоторых случаях – воздушно-капельным путем. Около половины зараженных переносят инфекцию бессимптомно. У других появляются лихорадка, головные и мышечные боли, боль в горле, животе, тошнота. Кроме того, инфицирование проявляется высыпаниями на коже, поражением верхних дыхательных путей, стоматитом, конъюнктивитом, склеритом, диареей, возможно развитие менингита.

ЛЕНЬ

Иной раз смотришь на своего ребенка и думаешь: ну что ему мешает учиться, трудиться, помогать по дому, читать хорошие книжки? И приходишь к выводу: просто лень! А присмотревшись к себе, замечаешь: лень – это не «просто лень». Это целая гамма разнообразных состояний. Самая приятная лень – это «лень-матушка». Это когда субботний вечер, все дела переделаны, когда можно лежать под пледом с книжкой или в пятый раз смотреть «Пиратов Карибского моря», попивая жасминовый чай. Когда можно весело, полнокровно, радостно лениться, потому что это заслуженный и праведный отдых. Это хорошая, творческая лень, когда голова сортирует и укладывает по местам текущие дела и мысли и лелеет слабенькие росточки новых. «Лень-матушка» – это толстое снежное одеяло, под которым прорастают зеленые стрелочки новых свершений.

Но бывает и «лень-ступор». Такая лень уныло смотрит на список дел, на хаос вещей, на предстоящие неприятные разговоры. «Лень--ступор» боится и прячется. Садится за пасьянс «косынка», лазит по Интернету, смотрит в окно, читает газету, слоняется по квартире и всей душой вопит: не хочу, не буду, не возьмусь за это, не могу! «Лень-ступор» самоистязательна и проникнута чувством вины.

Совсем другая – «лень-неохота». Она наглая, неповоротливая. Она смотрит на предстоящие дела и говорит: не-а, пусть другие парятся. «Лень-неохота» равнодушна и бессовестна. Эта лень подбрасывает вам лишнюю работу и грязные тарелки, раскладывает на вашем пути свои нестиранные носки и тридцать раз отвечает: «щас» на ваше: «иди, помоги мне».

Но бывает и «лень-изнеможение». Она лежит, еле дышит и приговаривает: «Вот сейчас встану, вот встану сейчас и сделаю. Вот чуточку еще полежу и встану». Ей, может быть, поможет «лень-матушка». Укроет пледиком, отберет список

неотложных дел, даст отлежаться, а потом уже приступать к делам. А вот со ступором и неохотой – тут надо решительно и по старинке: встать и сделать. Зажмурить расширенные от страха глаза, чувство вины упрятать подальше, чтобы не мешало (удобное это чувство, оно позволяет вообще ничего не делать, только мучиться). Раз шажочек, два шажочек, молодец, так понемножку и сделаем: новую миниатюру напишем, пол вымоем, ужин сготовим...

А потом – в теплые клетчатые объятия «лени-матушки».

Анна Федоровна Волкова,
Калужская обл.

КАЛЕЙДОСКОП

ЧЕМ БОЛЬШЕ ВЕС, ТЕМ ВЫШЕ ШАНС ЗАБОЛЕТЬ ДИАБЕТОМ

Заведующая отделением обучения и лечения диабета Диабетологического центра, врач-эндокринолог эндокринологического диспансера Департамента здравоохранения Москвы Ольга Котешкова заявила, что сладкая пища не является ключевым фактором в развитии сахарного диабета. По ее словам, сладости опасны лишь в том случае, если сочетаются с жиром. Эксперт подчеркнула: диабет второго типа может развиться при наличии наследственной предрасположенности или резкого увеличения массы тела. Именно масса тела, подчеркнула врач, является ключевым фактором развития заболевания. Чем она выше, тем больше шансов заболеть.

Профилактикой диабета второго типа являются здоровый образ жизни и правильная диета, включающая витамины, минеральные соли и овощи.

ВИДЕОИГРЫ: ОТДЫХ ИЛИ БОЛЕЗНЬ?

Компьютерная зависимость

«Моему внуку 12 лет, и его главным увлечением является выращивание компьютерных фруктов и охота на злобных зомби. Не удивляйтесь: все это возможно в современных компьютерных играх, где он сидит целыми днями, – пишет Татьяна Андреевна Медведева из Рязани. – Я переживаю за мальчика, ведь неизвестно, во что может вылиться это невинное развлечение (так считают его родители), которое помогает расслабиться после тяжелого учебного дня. Слышала, что тяга к игре может стать болезнью, от которой придется долго и серьезно лечиться. Расскажите, пожалуйста, как распознать игромана и как ему помочь?».

Зависимость от видеоигр сегодня принято считать патологией: и хотя она пока не внесена в Международную классификацию болезней, уже определены ее признаки и симптомы. Статистика этой проблемы приобрела глобальные, мировые масштабы. А случай, когда в 2009 году в Южной Корее трехмесячный ребенок погиб от голода из-за того, что его родители сутками напролет не отрывались от видеоигр, заставил врачей серьезно задуматься над разработкой методов лечения этой опасной зависимости.

Почему люди заигрываются?

Так же, как и другие виды зависимостей, компьютерные игры могут вызвать состояние аддикции (от английского слова «addiction» — пагубная привычка, привыкание) — то есть навязчивую потребность в определенной деятельности. Поэтому не зря сегодня врачи мира прикладывают все усилия к тому, чтобы классифицировать компьютерную зависимость как болезнь. Но откуда она берется?

«ВТОРОЙ МОЗГ»: КАК ОН РАБОТАЕТ?

Кишечник

Многие потребительски относятся к кишечнику и считают его органом, который всего лишь перерабатывает любимую и вкусную еду. Однако врачи часто называют кишечник «вторым мозгом», ведь в этой огромной части пищеварительной системы, как в большой, умной лаборатории, вырабатываются строительные материалы для функционирования организма и высвобождается энергия для нашей жизнедеятельности.

Миф 1-й: кишечник работает лишь тогда, когда ему надо «вытолкнуть» переваренную пищу.

Смысл жизни кишечника — движение, и если он останавливается, то теряет свои функции, и пациент попадает в больницу. Поэтому, даже когда у человека нет стула, кишечник все равно медленно, но движется. Верхняя часть кишечника создает ферменты, кислоту, желчь: эти вещества (а не органы, как думают многие) переваривают пищу, которая затем движется по конвейеру и выводится из организма.

В норме этот орган сам себя тренирует, и даже к количеству микробов он адаптируется в автоматическом режиме, при этом вся кишечная микрофлора не «плавает внутри трубы», а тонким слоем размазана по ее стенкам.

Миф 2-й: кишечник подвержен возрастным изменениям и нуждается в обновлении.

Кишечник не стареет, поэтому нет никакой разницы между детским и взрослым органами. Стареют кости, мышцы, сухожилия, кожа, фасции, снижается острота зрения, но не кишечник: это орган, который способен поддерживать свои функции в течение всей жизни без проблем, если человек отвечает ему взаимностью. Кроме того, внутри стенок органа живет микрофлора, которую почти невозможно полностью уничтожить, поскольку она способна к самовосстановлению.

Но все же стресс этот орган испытывает, ведь кишечник состоит из огромного количества мышц, которые могут сокращаться медленнее или быстрее. За координацию этих сокращений отвечают нервы: они воспринимают информацию и затем дают каждой мышце управляющий сигнал, чтобы какая-то из них сокращалась, а какая-то расслаблялась. Причем количество нервов, участвующих в данном процессе, сопоставимо с количеством мышц, задействованных в движении кишечника. И поскольку нервы подключены к головному мозгу, кишечник и именуют «вторым мозгом».

Не случайно кишечник влияет на психоэмоциональное состояние и поведение человека: от страха, волнения или стресса появляются спазмы и боли в области живота, а при влюбленном состоянии в животе «порхают бабочки». Исследования связи «кишечник–мозг» в доказательной медицине начались относительно недавно, но уже выявлена закономерность между нарушениями в кишечнике и, например, депрессией человека: в частности, доказано, что налаживание пищеварения улучшает настроение, внимание и концентрацию.

Между прочим, под слизистой оболочкой кишечника обнаружена огромная нейронная сеть, которую называют энтеральным, или вторым, мозгом. Благодаря этому кишечник продолжает свою деятельность даже в бессознательном состоянии (например, у человека, находящегося в коме). То есть кишечник способен работать автономно, даже когда у него отсутствует связь с головным и спинным мозгом.

Уменьшить стресс, которому подвергается кишечник, помогают любые физические нагрузки без утяжелений, наоборот, связанные с расслаблением: йога, растяжка, дыхательная гимнастика.

В целом кишечник не нуждается в обновлении: тонкий кишечник и его ворсинки полностью обновляются за 4 – 5 дней, стенка же толстого кишечника состоит не из ворсинок, а из крипт (трубчатых углублений эпителия слизистой оболочки): их полное обновление происходит за 14 дней.

Миф 3-й: кишечник нужно регулярно чистить.

Очищение кишечника дополнительными методами не только не полезно, оно может быть вредным для организма. Очищение толстой кишки также может вызывать серьезные побочные эффекты – спазмы, вздутие живота, диарею, тошноту и рвоту.

Поэтому, прежде чем решаться на различные «чистки», необходимо вспомнить, что человеческое тело — не холодильник, и температура внутри него (там, где происходят основные химические реакции) достигает 40 градусов. И если ежедневно (или хотя бы через день) у человека не происходит регулярного стула, то еда, оставленная в кишечнике на двое суток, начинает бродить. Чтобы кишечник нормально работал, ему надо помогать самоочищаться. У органа существуют всего три потребности – независимо от возраста, роста и веса человека.

Первая — жидкость: пока пища продвигается по «трубе», кишечник забирает из нее все полезное — белки, жиры, углеводы и только в самом конце — воду. Если же воды не хватает, кишечник заберет ее из содержимого пищи, которое станет сухим, твердым, плотным и не сможет передвигаться дальше по «трубе». В результате возникает запор и его застойные последствия. Увы, чаще всего многие в течение дня забывают пить воду или другую жидкость, которая не содержит соль, сахар или кофе: эти продукты «оттягивают» на себя жидкость, и организму сложно забрать ее обратно (не случайно к чашечке кофе в восточных странах всегда подают стакан с чистой водой).

Вторая потребность — клетчатка: здоровому взрослому человеку необходимо около 20 г в день клетчатки, а при проблемах со стулом — 30 г. Содержится клетчатка в овощах, фруктах, зелени (в 100 г любого растительного продукта заложено примерно 5-7 г клетчатки). Но если учесть, что не в сезон городской житель покупает в магазине «пластмассовые» огурцы и «деревянные» помидоры, то большинство людей постоянно недополучают этот необходимый кишечнику компонент. Кстати, клетчатка не переваривается: это своеобразный «веник», который движется по кишечнику транзитом, забирает и выносит с собой все лишнее. Если ее нет, кишечнику приходится ждать, когда в организм поступит этот элемент, позволяющий ему активно двигаться.

Что же делать, когда нет возможности ежедневно употреблять большое количество растительной пищи? Покупайте сухую клетчатку в аптеке или магазине и добавляйте ее в любое блюдо, ведь для кишечника нет никакой разницы, в каком виде вы будете ее употреблять.

Третья потребность кишечника — физическая активность. Если у вас есть кошка, то вы наверняка замечали, что перед тем, как пойти в туалет, животное начинает носиться по квартире. Кошка инстинктивно знает, что физическая активность стимулирует работу кишечника и нормализует его сокращения. Таким образом, даже если вы будете правильно питаться, но при этом лежать на диване, работа кишечника будет тормозиться.

Однако клетчатку воспринимает не каждый человеческий организм: у некоторых она вызывает неприятные ощущения и метеоризм. Это означает, что кишечник не способен нормально переработать положенное ему количество клетчатки. В таком случае необходимо обратиться за помощью к гастроэнтерологу: сегодня существует достаточно средств для стимуляции кишечника, есть даже методики «обучения кишечника», которые приучают орган заново сокращаться.

Миф 4-й: у кишечника нет врагов, кроме инфекций.

Главный враг здоровья кишечника — грязные руки: это давно доказано и всем известно. Мойте руки перед едой — и вы избежите проникновения в организм большинства инфекций.

Еще один важный момент — количество острого в рационе. Кто-то может возразить: мол, исторически так сложилось, что острые приправы в Средние века спасали людей от кишечных инфекций (в частности, известно: тот, кто ел много перца, меньше болел холерой), и в результате обилие специй в кулинарии некоторых стран закрепилось исторически.

Однако, если посмотреть на мировую статистику заболеваемости, то именно в регионах, где любят и употребляют много специй, проблемы ЖКТ стоят на первом месте. Ведь, несмотря на то, что специи являются семенами растений и тоже содержат клетчатку, когда мы перебарщиваем с их применением, они «горят» не только на языке, но и в желудке, и в кишечнике тоже.

У «второго мозга» есть еще парочка врагов – сахар и дрожжи. В кишечнике, как известно, мирно уживаются целые сообщества микробов (у взрослого человека их около 3 кг). За то, что человек постоянно их подкармливает, они помогают организму, а если недокармливает или перекармливает, вредят. Когда мы добавляем в рацион избыточное количество углеводов, сахара или дрожжей (к примеру, регулярно употребляем пиво), в кишечнике возникают проблемы. Переработав эти продукты, кишечные бактерии выделяют множество газообразных и токсических веществ, в результате чего возникает вздутие, «революция» в животе и ухудшается качество стула.

Кишечник довольно часто выступает против глютена и казеина. Первое вещество содержится в мучных изделиях: если у вас забурчало в животе, возникли неприятные симптомы или даже диарея после тарелки макарон, пирожного или булочки, можно задуматься о непринятии кишечником глютена. Если такое подозрение возникло, лучше обратиться к гастроэнтерологу, который назначит тесты и точно ответит на этот вопрос. Второе вещество содержится в молоке. Если вы употребляете молочные продукты и при этом возникают вздутие и газообразование, возможно, проблемы связаны с аллергией на белок коровьего молока (казеин).

Миф 5-й: расстройство стула и вздутие не всегда связаны с кишечником.

Вздутие практически всегда происходит именно в кишечнике, однако часто большинство пациентов начинают придумывать причину происходящего, связывать ее с количеством вырабатываемой желчи, повышенной кислотностью желудка

и другими предположениями. Но главное, о чем надо помнить: вздутие — это газ, который производят в кишечнике микробы, образованные из пищи. И если вы испытываете боль, но не можете точно определить ее локализацию, скорее всего, проблема заключена именно в кишечнике.

Что касается стула, то у большинства людей он бывает ежедневно утром: когда желудок наполняется пищей, она переваривается, и возникает желудочно-кишечный рефлекс: усиливается перистальтика, что приводит к позыву. При этом у стула в норме всегда должна быть форма: если ее нет, это проблема. Само же количество походов в туалет может быть связано с объемом съеденного, поэтому оно может варьироваться от двух раз в день до одного раза в два дня. А вот все, что выходит за эти рамки, должно заставить задуматься.

Миф 6-й: главный орган, влияющий на иммунитет, – это именно кишечник.

Это наполовину правда. На самом деле органов, отвечающих за иммунитет, довольно много: к примеру, в коже полным-полно иммунных клеток, миндалины тоже выполняют специфическую функцию иммунной защиты, образуя плазматические клетки и лимфоциты. Кишечник же представляет собой весомую часть организма, влияющую на иммунитет: выше уже было сказано о том, что в нем проживают около 3 кг бактерий и, кроме того, он составляет 80% «путепровода» пищи по организму. К тому же в стенки кишечника встроены пейеровы бляшки (лимфоидные узелки) и иммунные клетки: они участвуют в защитных реакциях против генетически чужеродных веществ, что особенно важно, если учесть, что пищеварительный тракт является каналом, по которому постоянно поступают чужеродные микроорганизмы. Но главное чудо заключается в том, что человеку ничего не надо делать, чтобы достичь баланса этих микроорганизмов, ведь кишечник сам адаптируется к тому количеству микробов, которое в нем проживает: это происходит (так же, как и сокращения кишечника) в автоматическом режиме.

Миф 7-й: пробиотики и пребиотики нужны кишечнику только в период приема антибиотиков.

Пробиотики — это препараты, которые содержат в себе «спящую» микрофлору: ее подсаживают в наш организм в случае, когда происходит разбалансировка состава микробиоты в кишечнике. Микробиологическая карта организма каждого из нас характеризуется балансом разных бактерий: она очень индивидуальна и зависит от многих факторов, которые в целом можно разделить на два больших «лагеря»: экзогенные (внешние) и эндогенные (внутренние). Если говорить о внутренних факторах, влияющих на состав микрофлоры, то к ним можно отнести общее состояние пищеварительного тракта и иммунной системы, количество кислоты, выделяющейся в желудке, активность перистальтики кишечника. К экзогенным факторам прежде всего относится питание. К примеру, человек может переехать в другую местность, в результате чего меняются его пищевые привычки и стиль жизни и, как следствие, изменится состав его микрофлоры. В любом случае организму придется перенастраиваться, привыкать к новому составу кишечной микробиоты, и в этом мы можем ему помочь с помощью пробиотиков.

Еще одним важнейшим экзогенным фактором является применение антибиотиков: эти современные средства настолько сильны и эффективны, что способны довольно быстро убить все бактерии, что содержатся в нашей микрофлоре. А ведь довольно часто люди необоснованно принимают антибиотики или пьют их кратковременным курсом для профилактики после удаления зуба стоматологом, забывая, что этим наносится серьезный урон кишечной флоре. И очень редко такие пациенты применяют пробиотики для того, чтобы восстановить состав микробиоты.

Пробиотиков существует очень много (**линекс, бифидумбактерин, бактисубтил, лактобактерин, энтерол, бактистатин, пробифор** и другие), и в каждом конкретном случае они выполняют различные функции. В целом они содержат хорошие бактерии, которые необходимо компенсировать в организме, если какая-то их часть погибла. Когда микрофлора человека становится слабее, теряет способности к выживанию и плохо восстанавливается, ей на помощь приходят пребиотики, помогающие расти нормальным бактериям. И поскольку в кишечнике даже после серьезных воздействий на микрофлору остается небольшой запас хороших бактерий, зачастую достаточно создать условия для их жизни, чтобы они вновь могли нормально расплодиться и занять свою нишу в симбиозе.

Для таких условий и добавляется тот самый субстрат в виде пребиотиков. Они содержат определенное количество клетчатки, но самое главное — в них есть компоненты, необходимые для роста именно хороших бактерий.

Симбиотики одновременно содержат в себе и пробиотики, и пребиотики (и бактерии, и субстрат для их выращивания). Поэтому при попадании симбиотика в организм процесс размножения хороших бактерий начинается сразу. Самыми лучшими симбиотиками являются препараты последних поколений, так как они проходят кислую среду желудка без повреждений и успешно заселяются в кишечнике.

Однако, если вы столкнулись с каким-то дискомфортом в результате приема антибиотиков, отравлений и других неприятностей, влияющих на микрофлору кишечника, лучше обратитесь к врачу. Ведь правильное восстановление микробиоты — не такой простой вопрос, каким он может показаться на первый взгляд.

Александр ВАЛЕНТЬЕВ,
врач-гепатолог-гастроэнтеролог.

НАРОДНЫЙ МЕДИК

На протяжении многих столетий наши предки лечились дарами природы, различными травами и растениями. Эффективные рецепты передавались из поколения в поколение и дошли до сегодняшних дней. Надеюсь, что мои советы кому-то смогут помочь.

При псориазе. Пораженные участки кожи смазывать **соком жимолости** или **соком календулы**. Полезен **чай из чистотела**.

При диабете. **Листья крапивы** и **траву зверобоя** взять в равных количествах, измельчить и смешать. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут. Процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. Курс – 2 недели.

Смешать равное количество **листьев одуванчика** и **черники**. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут. Процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. Курс – 2 недели.

При ангине. 1 ст. ложку **листьев шалфея** залить 1 стаканом кипятка, настоять 15 минут. Процедить и полоскать полость рта и горло до улучшения.

При люмбаго. 1 ст. ложку **листьев шалфея** залить 1 стаканом кипятка, настоять 15 минут. Процедить, заморозить в холодильнике и кусочками льда протирать больные места до полного выздоровления.

При недержании мочи. 50 г сушеных **листьев шалфея** залить 1 л кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать внутрь по 1/2 стакана 3-5 раз в день. Курс – 1 месяц.

При детском энурезе. 1 ч. ложку **семян укропа** залить 1 стаканом кипятка, укутать, настаивать 1 час. Процедить и пить после ужина в течение недели. Сделав 7-дневный перерыв, прием можно повторить.

При дифтерии. 1 ч. ложку **семян кориандра** залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс – 3 недели.

Для улучшения памяти. Смешать по 1 ст. ложке **травы мелиссы, листьев земляники** и по 2 ст. ложки **листьев красной рябины** и **черной смородины**. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить и пить в течение дня вместо чая.

При геморрое. 5 г луковой шелухи залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить и добавить 1 ст. ложку меда. Пить горячим каждое утро натощак. Лечение длительное – до полугода. После каждого месяца лечения делать перерыв 2 недели.

При ларингите, фарингите делать ингаляции и лечить кашель. Смешать по 1 части **травы шалфея, чабреца** и 2 части **листьев смородины**. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс – 2 недели.

Для лечения пролежней. К 100 г сливочного масла добавить 30 г истолченной **коры дуба** и 50 г **почек черного тополя**. Тщательно перемешать и поставить в теплую духовку на ночь. Утром нагревать на малом огне, доведя до кипения, но не кипятить. Снять с огня, процедить через ситечко, отжать и слить в стеклянную баночку. Этой мазью смазывать пролежни: она снимет боль и быстро заживит ранки и пролежни. Курс – до излечения.

При ревматизме. Банку емкостью 1 л наполните доверху свежими **сосновыми иголками** и залейте водкой. Настаивать 3 недели в темном теплом месте. Процедить и принимать по 10 капель на кусочек сахара 3 раза в день за 30 минут до еды. В зависимости от тяжести заболевания курс лечения – от 3 до 6 месяцев.

Одновременно принимайте ванны. Измельчить **сосновые веточки**, залить кипятком и плотно накрыть. Настаивать сутки. Процедить и вылить в ванну. Такую ванну с температурой воды 31-33°С принимать 2-3 раза в неделю перед сном.

Эффективным средством является мазь из **цветков сирени**. Смешать в равных количествах сливочное масло и цветки сирени и использовать для натираний больных мест.

Соберите в мае **березовые почки**. 10 г почек залейте 1/2 л водки и настаивайте 1 месяц. Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс – 2 недели.

При артрозе коленных суставов спасают ванночки с глиной и солью. В небольшой таз налить теплую, почти горячую воду, наполнив его на 1/3. Растворить в воде 2 ст. ложки порошка **зеленой глины** и 1 ст. ложку крупной соли. Сидя на стуле, опустить в таз ступни ног (до щиколотки) и держать до остывания воды (около 20 минут). Через 2 недели боль в коленных суставах ослабевает. В течение года проводить 2 курса (весной и осенью).

При болезни Бехтерева. Для приготовления настойки 50 г сухого измельченного **корня сабельника болотного** залить 0,5 л водки, настаивать в холодном помещении 3 недели. Процедить и хранить в холодильнике. Пить по 1 ч. ложке, разбавляя 30 мл воды, 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – 3 месяца.

При гепатите, циррозе, холецистите, панкреатите и других заболеваниях поджелудочной железы. 1 кг **репчатого лука** очистить, измельчить и засыпать 2 кг сахара. Поставить в разогретую духовку и выдержать, пока сироп не станет однородной консистенции и не пожелтеет. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Курс – 2 недели.

От лямблий. Натереть 300 г **корня хрена**, добавить по 100 г сметаны, майонеза и растительного масла. Хорошо перемешать и принимать по 1 ст. ложке перед каждым приемом пищи и перед сном в течение 7 дней. Противопоказание – острое заболевание почек.

Адрес: Вихрову Василию Федоровичу,
187650 Ленинградская обл.,
г. Бокситогорск, пер. Горняков, д. 3.

ЧЕМ БЫ ДИТЯ НИ ТЕШИЛОСЬ

Болезнь Альцгеймера

Недавно за консультацией ко мне обратилась 50-летняя женщина, близкой родственнице которой поставили диагноз «болезнь Альцгеймера». Для женщины это стало настоящим шоком: ведь теперь и образ жизни надо как-то менять, и себя перестраивать, чтобы не было эмоционального выгорания. Она просто завалила меня вопросами: «Что вообще такое болезнь Альцгеймера? Как она развивается? Как вести себя с теми, кто заболел? И самое главное – как самим уберечься от этого заболевания?» Давайте и мы с вами поговорим об этом.

Болезнь Альцгеймера, названная в честь немецкого психиатра и невролога Алоиса Альцгеймера, — заболевание, при котором постепенно погибают клетки головного мозга, что приводит к тяжелым проблемам с памятью, вниманием, мышлением, а также к изменению личности больного.

Сегодня болезнь Альцгеймера является одной из самых «популярных» причин старческого слабоумия (40-60% от всех клинических случаев). В возрасте от 65 до 80 лет ею страдают 5% людей, а после 80 лет она встречается уже у каждого четвертого. Важно отметить, что болезнь не поддается лечению, но если обратиться к врачу на ранней стадии, то в некоторых случаях можно замедлить ее развитие.

Кто в группе риска?

К факторам риска заболеть Альцгеймером относят: избыточный вес, повышенное систолическое артериальное давление (первая цифра в измерении), низкое систолическое давление у лиц старше 75 лет (ниже 70 мм рт. ст.), атеросклероз магистральных артерий головы, сахарный диабет, пассивный образ жизни, черепно-мозговые травмы, хронические заболевания верхних дыхательных путей, отсутствие

интеллектуальной активности и, конечно, наследственность.

Болезнь Альцгеймера достаточно хитра: ее начальная стадия чаще незаметна. Заболевание развивается много лет, прежде чем заявить о себе первыми симптомами. В головном мозге это выглядит так: вокруг нервных клеток мозга образуются белковые отложения, которые мешают нейронам нормально взаимодействовать между собой, из-за чего, оставшись без работы и питания, нервные клетки начинают погибать. По достижении критического порога мозг перестает справляться с обычными задачами, меняется характер больного, его состояние.

Стадии болезни

Не у всех пациентов болезнь проявляется одинаково: в чистом виде ее стадии существуют только в теории. По усредненной схеме выделяют три стадии, для каждой из которых характерны определенные симптомы.

1. *Доклиническая стадия.* Длится примерно 20 лет, развиваясь «молча», никак не проявляя себя. За это время в мозге откладывается вредный белок бета-амилоид. Состояние человека еще ничем не отличается, нет никаких особых когнитивных и поведенческих проблем. «Увидеть» болезнь без специальных диагностических методов невозможно, да и жалобы на этой стадии ни больные, ни их родственники не предъявляют.

Когнитивными [от лат. cognitio – восприятие, познание] функциями называют память, внимание, интеллект, восприятие, речь.

2. *Умеренные умственные нарушения.* Для этой стадии характерны ухудшение кратковременной памяти, усталость при умственной работе, увеличивается число негативных эмоциональных проявлений, появляется апатия, возникают проблемы с общением, снижается мотивация. Сложность своевременной диагностики на этом этапе объясняется тем, что больные или их родственники не сразу обращаются за

помощью к врачу, объясняя происходящие изменения возрастом, переутомлением, навалившимися проблемами. Забывчивость, приступы внезапной агрессии и беспочвенной ревности родственники зачастую склонны объяснять чем угодно: рассеянностью, сонливостью, плохим настроением, но никак не болезнью Альцгеймера.

У одних пациентов эта стадия быстро прогрессирует в течение нескольких месяцев, у других растягивается на несколько лет. И если вы плохо знаете пожилого человека, то вряд ли сможете заподозрить у него какие-то когнитивные нарушения.

3. *Деменция.* Сначала человек забывает имена и внешность близких, не узнает их, называет случайными именами. Трудно вспоминает названия обычных предметов, речь становится сбивчивой, могут быть провалы памяти, замена слов другими, случайными. Больной плохо понимает чужую речь. Если человек знал два языка, то вначале забывается второй и какое-то время сохраняется первый. Также для этой стадии характерны приступы ревности, злобы по отношению как к чужим, так и к близким людям.

Далее симптомы прогрессируют: больной не воспринимает отдельные детали как единое целое, например, смотрит на велосипед, а видит только два колеса. Также человек перестает ориентироваться во времени – не может назвать сегодняшнюю дату, месяц, год, не помнит свой возраст. Может ощущать себя подростком, просит позвать людей, которые окружали его в детстве и юности. Постепенно перестает понимать обращенную к нему речь, сам уже не разговаривает, а лишь выдает поток несвязных слов.

Ухаживать за человеком в этот период становится все сложнее, он разучивается пользоваться вилкой-ложкой, обслуживать себя в плане гигиены, становится чрезмерно эмоциональным. Особенно тяжело родственникам, чей подопечный становится резко агрессивным. Также могут наблюдаться галлюцинации, бред, эпилептические припадки.

При следующей подстадии глубокого слабоумия теряются все приобретенные навыки, сохраняются только базовые рефлексы – дыхательный, глотательный, жевательный.

Когда обращаться к врачу?

К сожалению, лекарств от болезни Альцгеймера не существует, но чем раньше больной попадет к врачу, тем эффективнее будет поддерживающая терапия. Как отличить симптомы болезни Альцгеймера от банальной забывчивости? Стоит ли впадать в панику от того, что вы не можете вспомнить фамилию любимого актера, забыли заехать в аптеку или испытываете беспричинную апатию? Давайте разбираться.

Норма	Симптом болезни Альцгеймера
Забыть выключить свет в ванной	Не найти ванную
Невозможность вспомнить какое-то слово	Говорить малопонятные фразы
Забыть название улицы, которую знал раньше	Потеряться на знакомой улице, в знакомом помещении
Забыть состав ингредиентов в рецепте, по которому готовил раньше	Пригласить гостей на день рождения и забыть приготовить обед
Забыть один элемент из таблицы умножения	Забыть, что такое умножение. Не понимать чисел
Забыть дома сотовый телефон	Забыть, что такое телефон
Редкие перепады настроения	Кардинальная смена характера, враждебность,подозрительность: «все хотят насолить», «своровать вещи/ еду/ рассаду»
Забыть, куда положил подаренную коробку конфет	Спрятать коробку конфет «от воров» в духовку и забыть, что был такой подарок

Если вы обнаружили у человека изменения в поведении, заметили, что он теряет профессиональные знания, не может в полном объеме выполнять домашние дела, отмечаете у него нарушения речи, появившуюся привычку прятать вещи от родных, обратитесь к врачу. И лучше как можно раньше.

Особенности проявления болезни

Согласно исследованиям, болезнью Альцгеймера вдвое чаще страдают представительницы слабого пола. Во всем виноват ген аполипопротеин, ответственный за повышенный риск развития этой болезни, который чаще находят у женщин. Считается также, что поскольку женщины живут дольше, а риск Альцгеймера увеличивается с возрастом, то они успевают накопить больше белковых отложений в головном мозге. Гормональные изменения (та же менопауза), происходящие в течение жизни, тоже могут приводить к некоторым патологиям головного мозга.

Женщины, принимающие гормональную заместительную терапию, меньше подвержены болезни Альцгеймера. Доказано, что гормоны в пожилом возрасте улучшают память.

Особенности проявления болезни: женщины становятся более плаксивыми, с частыми перепадами настроения, волнуются даже из-за небольших проблем, а потом впадают в депрессию. Часто собирают всякий хлам, прячут вещи, продукты. Становятся подозрительны к окружающим, им кажется, что их хотят обмануть, ограбить, переселить в плохие условия.

Особенностью проявления болезни у мужчин считаются изменения в поведении: больной становится более агрессивным, драчливым, несдержанным, у него появляются странные шутки, неуместное поведение сексуального характера. В результате на родственников (а чаще всего это жены и дочери) ложится большая психологическая и физическая нагрузка. Если агрессивность и драчливость возрастают, врачами решается вопрос о помещении больного в специализированное учреждение для ухода.

Когда бить тревогу?

Если вы заметили у своего возрастного родственника проблемы с памятью, пройдите следующий опросник и посчитайте количество баллов.

1. У близкого вам человека есть проблемы с памятью? Да – 1 балл, нет – 0 баллов.

2. Стала ли она хуже, чем несколько лет назад? Да – 1 балл, нет – 0 баллов.

3. Ваш близкий повторяет один и тот же вопрос или высказывает одну и ту же мысль несколько раз в течение дня? Да – 2 балла, нет – 0 баллов.

4. Забывает ли он о назначенных встречах или событиях? Да – 1 балл, нет – 0 баллов.

5. Кладет ли он вещи в непривычные места? Да – 1 балл, нет – 0 баллов.

6. Подозревает ли других в том, что они крадут его вещи, когда не может найти их? Да – 1 балл, нет – 0 баллов.

7. Часто ли он испытывает трудности при попытке вспомнить час, день, месяц, год? Да – 2 балла, нет – 0 баллов.

8. Он испытывает проблемы с ориентацией в незнакомом месте? Да – 1 балл, нет – 0 баллов.

9. Усиливается ли его растерянность за пределами дома или в поездках? Да – 1 балл, нет – 0 баллов.

10. Возникают ли у вашего близкого проблемы при проведении расчетов, например, при подсчете сдачи в магазине? Да – 1 балл, нет – 0 баллов.

11. Есть ли у него трудности с оплатой счетов или проведением других финансовых операций? Да – 2 балла, нет – 0 баллов.

12. Забывает ли он принимать лекарства или не может вспомнить, принимал ли он их уже ? Да – 1 балл, нет – 0 баллов.

13. Есть ли у него проблемы с управлением автомобилем? Переживаете ли вы за его способность справляться с управлением? Да – 1 балл, нет – 0 баллов.

14. Возникают ли у него трудности при использовании бытовых приборов, телефона, телевизионного пульта? Да – 1 балл, нет – 0 баллов.

15. Испытывает ли он затруднения, выполняя работу по дому (со скидкой на естественные физические ограничения)? Да – 1 балл, нет – 0 баллов.

16. Потерял ли он интерес к привычным увлечениям: прогулки, рукоделие, танцы...? Да – 1 балл, нет – 0 баллов.

17. Может ли он потеряться на знакомой территории (например, рядом с собственным домом)? Да – 2 балла, нет – 0 баллов.

18. Утрачивает ли он чувство правильного направления движения? Да – 1 балл, нет – 0 баллов.

19. Случается ли, что ваш близкий не только забывает имена, но и не может вспомнить нужное слово? Да – 1 балл, нет – 0 баллов.

20. Путает ли он имена родственников и друзей? Да – 2 балла, нет – 0 баллов.

21. Есть ли ли у него проблемы с узнаванием знакомых людей? Да – 2 балла, нет – 0 баллов.

Просуммируйте полученные баллы:

0–4 балла – нет когнитивных нарушений.

5–14 баллов – есть вероятность начального этапа когнитивных нарушений. Часто они являются предвестниками более серьезных вопросов. Не пугайтесь раньше времени, а лучше обратитесь к врачу.

15 и выше баллов – высокая вероятность деменции. При грамотной терапии и хорошем уходе можно затормозить прогрессирование болезни.

Диагностика включает в себя *беседу с врачом-психиатром, психологическое тестирование, а также МРТ*. Врач подробно расспросит о поведении больного, о перенесенных им в течение жизни заболеваниях и проведет психологическое тестирование, которое направлено на измерение уровня памяти, способности запоминать новую информацию, планировать и организовывать свои действия. Анализируются также *психологическая сфера* – эмоциональная устойчивость, шкала «спокойствие-раздражительность» и другие факторы.

Электрофизиологические методы исследования проводятся с помощью магнитно-резонансной томографии или компьютерной томографии головного мозга. Исключаются сосудистые поражения, гидроцефалия и пр.

К сожалению, как я уже говорила, современная медицина излечить на 100% от болезни Альцгеймера не в состоянии. Можно лишь замедлить развитие дегенеративного процесса, снизить степень выраженности симптомов, помочь противостоять ряду факторов, приводящих к гибели нейронов.

При этом применяется противодементная лекарственная терапия – прием препаратов, улучшающих нейронную связь; физиотерапия, направленная на улучшение кровообращения; умеренные физические и умственные нагрузки (эффективны на ранней стадии); здоровое питание; поведенческая психотерапия; работа со специальными компьютерными программами, направленными на социальную адаптацию. Ну и, конечно, обеспечивается уход за больным, направленный на комфорт, безопасность и побуждение к активной социальной жизни.

Что делать?

Какие аспекты надо учесть, если вашему родственнику поставлен диагноз: болезнь Альцгеймера?

- Поменять устоявшиеся порядки. Очень важно психологически подготовиться к тому, что в вашей жизни теперь многое поменяется. Ваш подопечный через какое-то время не сможет заботиться о себе, самостоятельно ходить в магазин, на прогулку, наводить порядок. Придумайте, как все лучше организовать, разделите обязанности между членами семьи.
- Принять факт, что с вами – абсолютно другой человек. Сложно, но необходимо понять, что с человеком, которого вы знали всю жизнь, нельзя больше общаться, как раньше. Однажды он просто не узнает вас.
- Ощутить себя главным, ответственным. Если вы никогда не были лидером по жизни или находились в зависимом положении от родственника, вам будет сложно принять факт, что сейчас вы принимаете за него решения. Но иначе нельзя. Не хочет принимать таблетки, просит

каждый день покупать кофточки, сменить (продать) квартиру, требует что-то другое – вредное, бессмысленное и неисполнимое – найдите в себе силы твердо сказать: «Теперь я принимаю решения, потому что ты заболел (заболела)». Возможно, поначалу встретитесь с истериками, несогласием, но постепенно каждый привыкнет к своей роли.

- Внести в жизнь больше позитива. Если родственник не доставляет особых неудобств, не спорьте с ним. Пусть делает, что хочет. Подключайте его к домашним делам, чтобы он чувствовал себя нужным. Главное, чтобы он был веселым и радостным. Как говорится, чем бы дитя ни тешилось.
- Бороться с негативом и сохранить свое «Я». Ухаживая за больным, вы так или иначе столкнетесь с недовольством и агрессией. Если вы устали слушать, как нам плохо живется, страна катится по наклонной, соседи воруют, переключайте разговор на позитивные темы, попросите чем-нибудь помочь, посмотрите вместе фотографии, послушайте музыку...

Тренировать интеллектуальные способности. Если больной понимает инструкции, может размышлять, полезно тренировать его интеллектуальные способности.

Упражнение «Часы» (рис. 1, 2). Перерисуйте эти рисунки и попросите родственника нарисовать стрелки в соответствии с указанным временем. Похвалите за любой результат, разберите ошибки.

«Пословицы и поговорки». Попросите родственника закончить следующие пословицы и поговорки. Похвалите его.

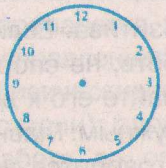
Куй железо (...); седина в бороду (...); не рой другому яму (...); лучше поздно (...);

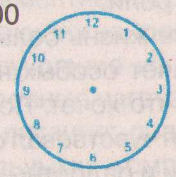
в тихом омуте (...); каждый сам кузнец (...); как аукнется (...); в здоровом теле (...); подальше положишь (...); не было бы счастья (...).

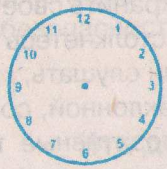
«Слоги и слова». Назовите любой слог и попросите родственника вспомнить как можно больше слов, начинающих-

03:00

09:00

06:00 

04:00 

09:30 

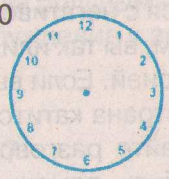
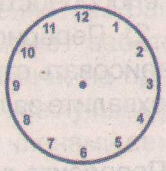
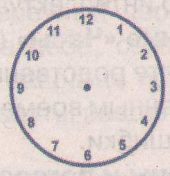
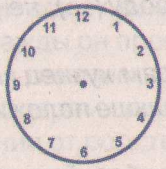
04:30 

Рис. 1.

Текущее время 

Время завтрака 

Время обеда 

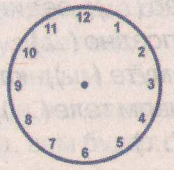
Время ужина 

Рис. 2.

ся с этого слога. Можно даже устроить соревнование между всеми членами семьи.

«Время». Попросите родственника назвать месяцы в обратном порядке. То же самое сделать с временами года, днями недели.

«Числа». Назовите ряд цифр, например, 5-8-1. Попросите повторить. Далее попросите назвать их в обратном порядке.

«Пересекающиеся линии». Покажите родственнику картинку (рис. 3) и попросите сосчитать, сколько он видит тут пересекающихся линий.

Рисунок А
Ответ: _____

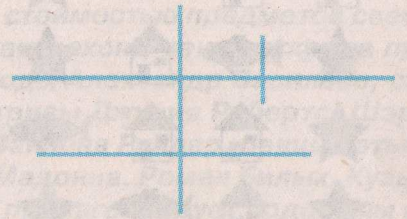


Рисунок Б
Ответ: _____

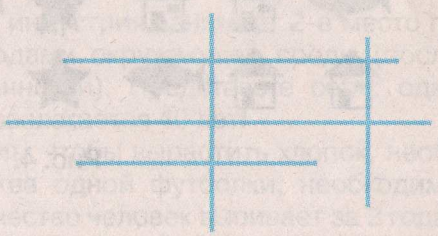


Рисунок В
Ответ: _____

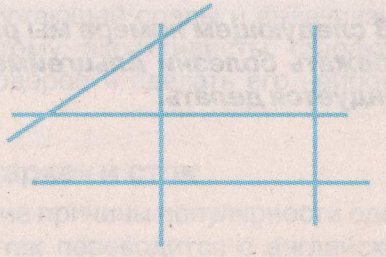


Рис. 3.

«Найди и сосчитай». Попросите родственника найти всех рыбок и сосчитать их. То же самое сделать с домиками и звездочками (рис. 4).

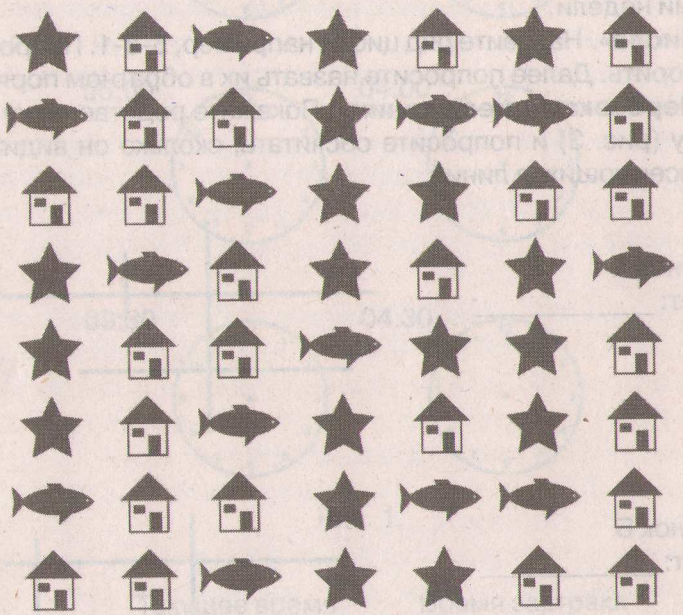


Рис. 4.

Ольга САМОЙЛОВА,
психолог.

В следующем номере мы расскажем о том, можно ли избежать болезни Альцгеймера и что для этого рекомендуется делать.

ДОСТУПНЫЙ ШОПИНГ

Секонд-хенд

Давно прошли те времена, когда приобретение поношенной одежды в сетях магазинов Second Hand отождествлялось с материальными трудностями и нищетой. Сейчас за модным винтажом азартно охотятся и продавцы интернет-магазинов, и медийные личности. Мир шоу-бизнеса перестал хвастаться заоблачными ценами эксклюзивных дизайнеров, а, наоборот, эпатирует публику копеечной стоимостью предметов своего гардероба. К поклонникам секонд-хенда открыто причисляют себя историк моды Александр Васильев, стилист Сергей Зверев, актрисы Джулия Робертс, Шэрон Стоун, Дрю Бэрримор, Вайнона Райдер, певцы Татьяна Буланова, Дима Билан, Мадонна, Роман Билык, Кузьма Скрябин. Кое-кто из них пропагандирует подобным образом «философию разумного потребления».

Считается, что модная индустрия занимает 2-е место по уровню загрязнения отходами окружающей среды (после нефтегазовой промышленности). Представьте себе: одна синтетическая футболка разлагается 40 лет!

А вот другой показатель: чтобы вырастить хлопок, необходимый для производства одной футболки, необходимо 2700 л воды – такое количество человек выпивает за 2 года.

Покупки в секонд-хенде продлевают жизненный цикл вещей, понижают спрос на новые коллекции, а значит, уменьшают рост загрязнений окружающей среды и выкачивание природных ресурсов. Поэтому экоактивисты стараются минимализировать свой гардероб и сделать его наиболее функциональным.

«Гуманитарка» и сток

Есть и другие весьма веские причины популярности одежды из вторых рук (именно так переводится с английского языка термин «second hand»):

- Бюджетная стоимость.
- Натуральный состав материала и отличное качество пошива.
- Оригинальность ассортимента.
- Известные бренды.
- Винтажные вещи.
- Детская, спортивная и рабочая одежда, требующая частой замены.
- Простор для творчества рукодельниц, театральных костюмеров и фотохудожников.
- Неожиданные находки и азарт поиска.

На сегодня секонд-хенд – наиболее экологичный и экономичный вариант обновления гардероба. Но в связи с этим возникает вопрос о безопасности использования одежды, обуви и бытового текстиля, которые использовали прежние хозяева.

В России культура сбора одежды пока не особо развита. Но если вспомнить комиссионные магазины времен СССР, то понимаешь, что все новое – хорошо забытое старое.

В отечественные «секонды» вещи попадают в основном из Европы, особенно часто – из Германии, Нидерландов, Великобритании и Италии. В этих странах есть специальные контейнеры для сбора ненужной одежды с целью «гуманитарки» (гуманитарной помощи). Они стоят в офисах, крупных торговых центрах и просто в жилых кварталах. Иногда сбор проходит в учебных заведениях, а иногда по квартирам и домам развозят пустые пакеты, а потом забирают наполненные.

Другая категория вещей – стоковые. Это совершенно новая одежда и аксессуары с ярлыками и бирками, которые не распродали в магазинах. Правда, некоторые элитные бренды срезают опознавательные знаки, так как боятся, что сток навредит их репутации.

Сливки «секонда»

И «гуманитарка», и стоковые вещи попадают на сортировочные фабрики, где их распределяют по группам, выделяя следующие категории:

- **Крем** – от английского cream, то есть «сливки». Это лучшие вещи известных брендов, которые изношены менее 10%. Чаще всего это новая одежда с бирками, которую ни разу не надевали (сток).
- **Люкс** – новые и минимально изношенные актуальные в текущем сезоне вещи.
- **Экстра** – новые вещи из недавних коллекций масс-маркета и малоизвестных брендов.
- **Первая категория** – вещи со следами носки или устаревшие модели.
- **Вторая категория** – бракованные или деформированные вещи.
- **Третья категория** – ветошь, которую отправляют на переработку.
- **Оригинал** – несортированные вещи, среди которых могут быть и люкс, и ветошь.

Все собранные вещи привозят в сортировочные пункты в той же стране, где их собирали, и отправляют в специальные камеры для обработки раскаленным паром или дезинфицирующим газом для того, чтобы исключить для новых владельцев вероятность подхватить какую-нибудь заразу, передающуюся вшами, грибками или клещами.

Узнать, каким именно способом обрабатывался товар, можно в сертификате, который должен быть на руках у торгующей организации или предпринимателя. Если вещи завозятся из стран с повышенным уровнем опасности бактериологического и вирусного заражения, то обработка проводится способом химического распыления в камерах, которые герметично закупориваются на момент дезинфекции. В этом случае чаще всего применяется формальдегид или бромистый метил.

Химикат или грибок?

Многие покупатели волнуются о безопасности химической обработки старых вещей, однако этот вопрос обычно контролируется различными инстанциями: на таможне проверяется концентрация химических веществ, испаряющихся

из груза с вещами «секонд-хенд», а Роспотребнадзор может проводить выборочную проверку остатков в них химических веществ после обработки. Тем не менее нужно знать, что эти вещества собой представляют и чем может грозить несерьезное отношение к ним.

Формальдегид относят ко второму классу опасности. Этот химикат в воздухе токсичен в первую очередь для дыхательной системы, слизистых и кожных покровов, так как вызывает раздражение, зуд и сыпь. Самые распространенные признаки отравления формальдегидом: вялость, головные боли, трудности со сном. Вещество внесено в список канцерогенов, поэтому постоянный контакт с ним резко повышает вероятность заболевания раком.

Сегодня формальдегид встречается повсеместно (в составе строительных материалов, в воздушной среде крупных промышленных городов и так далее), так что избежать встречи с ним практически невозможно. Зато можно нейтрализовать его и его водный раствор – формалин, обработав вещи специальным реагентом – например, раствором нашатырного спирта концентрацией от 10 до 25%. Если такой возможности нет, необходимо длительное время проветривать вещи из секонд-хенда на свежем воздухе.

Бромистый метил (метилбромид) – газообразное химическое вещество, вызывающее отравление насекомых-вредителей и клещей. Также относится ко второму классу опасности. Это высокотоксичное соединение, повреждающее нервную систему, почки и легкие. При вдыхании его паров возникает отравление, сопровождающееся головокружением, головной болью, слабостью, тошнотой, расстройством моторики (атаксия), тремором конечностей, нарушением зрения. Пары бромистого метила обладают большой проникающей способностью, благодаря которой химикат легко попадает в глубь обрабатываемой продукции. Реализация товара населению допускается только после полной нейтрализации газа (дегазации). Нейтрализуют метилбромид водным раствором щелочи (10%). Также он разлагается при нагреве вещей до очень высокой температуры (500 градусов).

Паровой способ обработки применяется в тех случаях, когда химическая обработка вещей может их безвозвратно повредить. К таким материалам относятся меха и дубленки, кожаные и замшевые предметы, обувь и сумки. Их обрабатывают при более низкой температуре, в то время как стойкие ткани – под раскаленным паром.

Следует отметить, что за 30 лет функционирования в России магазинов Second Hand не зарегистрировано ни одного достоверного случая заражения через них какой-либо опасной инфекцией. Однако большинство покупателей недооценивает другую проблему, а именно – наличие спор плесневых грибков и продуктов жизнедеятельности пылевых клещей, образующихся при хранении одежды в сырых и плохо проветриваемых помещениях в процессе долгого пути к магазину.

Испорченные при недостаточно хорошем хранении ткани могут привести к обострению бронхиальной астмы, поллинозу («сенная лихорадка»), возникновению кожной сыпи и зуда. Поэтому склонным к аллергиям людям рекомендуется одноразово применять перед первым использованием вещей акарицидные (противоклещевые) средства для стирки белья. Использование таких средств оправданно для тканей, которые нельзя стирать при температуре 60 градусов и выше. Их единственный недостаток – химический запах, который может сохраниться даже после ополаскивания.

Внимание! Не храните не выстиранную предварительно покупку из магазина Second Hand в одном шкафу со своими вещами, тем более с детскими!

Стирка, сушка, отпаривание

Завсегдатаи «секонд-хендов» используют самые разнообразные методы нейтрализации неприятного запаха купленных вещей:

- Сухая химчистка (для верхних и деликатных тканей).
- Многократная стирка в ароматизированных моющих средствах.

- Однократная стирка с проветриванием на морозе в течение нескольких часов.
- Размещение в отдельном отсеке гардероба, где хранятся ароматические саше или специальные отдушки.
- Тщательное проглаживание утюгом с отпаривателем или специальным аппаратом для отпаривания.
- Замачивание в растворе нашатырного спирта (нашатырь безвреден для ткани независимо от ее цвета и состава!).

Порядок обработки следующий. В таз с 5 л воды добавляем 20 мл раствора аммиака (10%), тщательно размешиваем и замачиваем вещи. Через 10 минут извлекаем их, отжимаем и вывешиваем сушиться на свежий воздух (балкон, улица). Во время сушки вместе с нашатырем испарится формальдегид, а с ним уйдет запах. Когда вещи высохнут, стираем их и после сушки обязательно проглаживаем с двух сторон. Важно не нарушать последовательность действий и сначала вывесить изделие сушиться, а только потом приступать к основной стирке!

Полоскание после стирки в уксусном растворе.

В 5 л воды добавляем 100 мл уксуса (9%) и 2 ст. ложки поваренной соли (или морской соли для ванн), размешиваем до полного растворения. Замачиваем в получившемся растворе вещи на 1-2 часа, затем отжимаем их и просушиваем на свежем воздухе. После сушки стираем в стиральной машине по следующему алгоритму:

- Не закладываем в барабан с вещами из секонд-хенда свою обычную одежду и тем более детские изделия.
- Температуру воды устанавливаем максимально допустимую для ткани. Это позволит повысить качество стирки и вымыть из вещей большинство вредных веществ.
- Длительность основного цикла стирки – не менее 25 минут.
- Дозу порошка (если возможно, с отбеливателем) увеличиваем в 1,5-2 раза по сравнению с обычной стиркой.
- После стирки вещи тщательно прополаскиваем, запустив не менее трех циклов полоскания.

- Используем по возможности максимальные обороты при отжиме.
- Сушим выстиранную одежду на свежем воздухе.
- Обязательно проглаживаем высушенную одежду с двух сторон и/или обрабатываем ее паром с помощью отпаривателя.

Помните, что при качественном замачивании и стирке одежда из секонд-хенда не несет опасности заражения и химической угрозы своему новому владельцу. Намного рискованнее носить ширпотреб из низкосортной ткани с применением опасных красителей.

Что касается обуви секонд-хенд, то обрабатывайте ее средством, содержащим спирт, либо используйте специальный антибактериальный спрей – таким образом вы достаточно надежно подстрахуетесь от возможности подцепить грибковое заболевание.

Миф секонд-хенда

Не секрет, что одежду в магазины Second Hand сдают не только по причине того, что владельцу она надоела, стала мала/велика либо просто вышла из моды. Нередко бывает, что она попадает в «гуманитарку» и выставляется на продажу после смерти своего хозяина. По мнению экстрасенсов и прочих любителей «тонких материй», посредством вещи между покойником и новым владельцем происходят обмен энергетикой и передача отрицательной энергии. Однако никакой научно-доказательной базы на этот счет не существует. А сомневающимся следует вспомнить диалог д`Артаньяна и Атоса из романа «Три мушкетера» великого Александра Дюма: *«– Продать сапфир, полученный мною от матери! Признаюсь, я счел бы это святотатством. – Тогда заложите его, и вы, бесспорно, получите около тысячи экю. Этой суммы с избытком хватит на ваши надобности, а потом из первых же полученных денег вы выкупите его, и оно вернется к вам очищенным от прежних пятен, потому что пройдет через руки ростовщиков».*

Вещи из «секондов» также попадают к нам через руки продавцов. А, кроме того, тщательная стирка уносит вместе с проточной водой всю негативную энергетику прежних хозяев (если она, конечно, была).

Советы начинающим секонд-шопоголикам

- Нижнее белье примеряйте только поверх своего.
- Не меряйте одежду «секонд-хенд», имея на теле открытые раны.
- Берите с собой тонкие носочки или следки.
- Тщательно изучайте состав ткани, предпочитая натуральные составляющие (хлопок, лен, шерсть, шелк, вискоза).
- При покупке винтажной одежды несколько раз встряхните ее, а затем протрите поверхность ткани белой салфеткой. Некоторые материалы, например, полиэстеровые подкладки, со временем начинают распадаться, образуя мелкодисперсную пыль. При подобном тестировании ее можно обнаружить и вовремя отказаться от приобретения негодной вещи.
- Самые интересные покупки совершаются в первый день завоза или на распродажах, которые не чужды и магазинам, торгующим вещами «секонд-хенд».
- Не забывайте сразу после возвращения из магазина тщательно вымыть руки и не трогайте ими лицо и волосы по дороге домой.
- После покупки вещь обязательно постирайте, даже если она новая (стоковая), с этикеткой!

Алена АРТАМОНОВА,
врач-гигиенист,
кандидат медицинских наук.

«Предупреждение плюс»: **На вопросы читателей отвечает юрист, адвокат Анастасия ЧУРСИНОВА.**

Юридическая консультация

Пенсия умершего супруга вместо своей

«Слышала, что можно получать пенсию умершего супруга вместо своей. Правда ли это? Если да, то как это оформить?» – интересуется жительница города Черемхово Иркутской области Галина Сергеевна Волкова.

Да, уважаемая Галина Сергеевна, правильно. В случае смерти супруга, размер пенсии которого был выше, вдова или вдовец могут претендовать на нее вместо своей. Для этого овдовевший супруг должен быть неработающим пенсионером или инвалидом. Но это не всегда выгодно. Например, фиксированная выплата к страховой пенсии по потере кормильца на 50% меньше, чем к пенсии по старости. Поэтому овдовевшая получит пенсию не в том размере, что была у ее супруга. При переходе на пенсию супруга также нет доплат за северный или сельский стаж и при достижении 80-летнего возраста. Советую вам обратиться в Пенсионный фонд, чтобы вам рассчитали пенсию по потере кормильца. После этого вы сами сможете решить, выгодно ли вам это. В то же время следует знать, что вы в любое время можете перейти обратно на свою пенсию.

Как завещать свою пенсию?

«Я проживаю с внуком и его семьей, – пишет Антонина Петровна Гребенник из Новосибирска. – Молодые обо мне заботятся, так что пенсии мне хватает. Но есть еще и накопительная пенсия, ее я хочу оставить внукам, только не знаю, как это сделать. Расскажите, пожалуйста».

Уважаемая Антонина Петровна, если пожелаете, то можете завещать свою пенсию внукам. Напомню, что пенсия

КОРОЛЕВА В ИЗГНАНИИ

Ирга канадская

Давным-давно жили вместе Серебряная Лисица и Койот. Соревновались они в мастерстве резьбы из веточек ирги. Стружка и сами палочки, которые они делали, превращались в людей. Так, по верованиям коренных народов Северной Америки, на Земле появились люди, а поскольку ирга – растение неприхотливое, то и люди получились настолько жизнеспособными, что заселили всю планету.

Действительно, ирга – невероятно неприхотливый кустарник, который в мае покрывается белым снегом цветков, летом радует высокой декоративностью при минимальном уходе, а осенью вспыхивает ярким пожаром красной листвы. Даже если не принимать в расчет очень вкусные и невероятно полезные плоды, которые созревают в течение длительного срока, в декоративности ирга не уступает черемухе и рябине.

Этот кустарник родом из Северной Америки первоначально использовался в Англии, где из него делали плотные живые изгороди. Позднее в Европе оценили вкус ягод. Об этом говорит научное название рода ирги, Amelanchier, которое образовано от провансальского слова amelanche, говорящего о медовом вкусе плодов. В Голландии и странах, где плохо рос виноград, делали вино, напоминающее кагор. И там ирга была настоящей королевой! В северных районах оценили чай из плодов, который помогал бороться с сезонными простудами и недостатком витаминов. В нашей стране иргу называют коринкой и юргой, а в Англии – скальной грушей.

В Россию ирга пришла из Англии. Ее горячим приверженцем стал Мичурин, а разнесли растение по всей стране в клювах птицы, которые очень любят лакомиться медовыми ягодками. В настоящее время законодателем сортов ирги считается Канада, где каждый год выводят новые сорта этого растения.

Ботаническое описание

Ирга колосистая (*Amelanchier canadensis* (L. Medik.) относится к семейству розоцветных (*Rosaceae*). Это крупный листопадный кустарник, реже деревце 5-7 м высотой. Растение морозостойкое (до -50°С). Продолжительность жизни – 70 лет.

Корни длинные и глубокие. Корневая система уходит основными корнями в глубину на 2 метра, а горизонтальные корни превышают диаметр кроны почти в два раза. Листья очередные, на длинных черешках. Листовые пластинки шириной до 3,5 см, длиной до 4 см, плотные, цельные, яйцевидной или эллиптической формы, с овальной верхушкой, простыми, острыми, направленными вперед зубцами по краям. Молодые листья ирги снизу имеют опушение, которое потом исчезает.

Цветки многочисленные, собранные в соцветия, развивающиеся на верхушках прошлогодних побегов. Соцветия – щитковидные кисти, имеющие до 10 цветков. Цветки обоеполые, с двойным пятичленным околоцветником. Цветоножки сначала войлочные, потом голые. Чашелистики треугольно-ланцетные, при плодах прямостоячие. Венчик белого или светло-кремового цвета, диаметром до 1,5 см. Тычинок много, завязь нижняя со свободным столбиком, несущим 3-5-раздельное рыльце.

Плод – шаровидное яблоко. Его цвет сначала зеленый, затем краснеющий, а при созревании – темно-синий или иссиня-черный с сизым налетом. Диаметр зрелых плодов – до 10-15 мм. Созревание плодов неравномерное: с начала июля до августа на одной кисти висят и незрелые, и готовые к употреблению. Мякоть сочная или слегка суховатая. По вкусу ягоды пресно-сладкие или слабокислые.

В России чаще встречается гибрид ирги канадской и ирги европейской, который называют ирга колосистая (*Amelanchier spicata*).

Химический состав

Практически во всех частях растения имеются полезные биологически активные вещества. В плодах ирги содержатся: аскорбиновая кислота, глюкоза и фруктоза, витамины А, Р, С, B_2, флавоноиды, пектины, органические кислоты, каротиноиды (лютеин, бета-каротин, рибофлавин), кумарины, фитостерины, дубильные вещества, минеральные соли, клетчатка, а также ситостерин (антагонист холестерина). Плоды ирги – источник фенольных соединений, лейкоантоцианов и антоцианов, катехинов, флавонолов и хлорогеновых кислот. Среди макро- и микроэлементов обнаружены марганец, калий, йод, медь, свинец, кобальт. Плоды ирги – это диетический продукт, в 100 г которого сосредоточено 45 калорий. Кора и листья кустарника содержат дубильные вещества, а семена – жирное масло.

Полезные свойства

Плоды ирги содержат целый арсенал веществ, полезных для здоровья. Сладость плодам придают фруктоза и сахароза, легкую кислинку – органические кислоты, а терпкость и вязкость – танины. Ирга разжижает кровь, препятствует образованию тромбов, заживляет язвы в желудке и двенадцатиперстной кишке, снижает холестерин и укрепляет сосуды, помогает снять симптомы варикоза и активно бо-

рется с микробами в ротовой полости и желудочно-кишечном тракте. Свежие ягоды богаты природными пищевыми волокнами, которые отлично очищают кишечник и помогают бороться с запорами.

Плоды ирги укрепляют сосуды, борются с заболеваниями сердца и успокаивают нервную систему. Они полезны при авитаминозе, повышают иммунитет и содержат мощные природные антиоксиданты, улучшают состояние кожи, волос и ногтей. Ирга очищает организм от токсинов, содержит вещества, необходимые для процесса кроветворения и предупреждения развития глазных болезней, помогает снять боль при месячных. При беременности прием ирги повышает уровень гемоглобина, снижает риск варикоза и препятствует запорам.

Противопоказания

Противопоказана при гипертонии, низкой свертываемости крови, аллергических реакциях (ирга – сильный аллерген). Не рекомендуется больным сахарным диабетом и страдающим ожирением. Не стоит применять средства из ирги кормящим женщинам, потому что она может вызвать расстройства стула у ребенка. Маленьким детям иргу допустимо употреблять в небольших дозах. Плоды ирги обладают выраженным седативным действием, поэтому не стоит ее употреблять тем, кто страдает апатией, сонливостью и ощущает упадок сил. Нежелательно есть ягоды ирги перед вождением транспортного средства. Взрослым здоровым людям можно употреблять до 250 г свежих ягод в день, детям – не более 50 г.

Применение в медицине

Ирга не внесена в официальный Фармакопейный список лечебных трав Российской Федерации, но ее активно используют в народной медицине.

Отвар из плодов ирги, оказывающий бактерицидное, тонизирующее, ранозаживляющее действие, лечит тревожное состояние и апатию, воспаления ротовой полости и ангины. Свежевыжатый сок из ягод ирги снимает спазмы сосудов,

помогает при ишемии сердца и быстро снижает артериальное давление. Чай из сухих плодов ирги, смешанной с **мелиссой и мятой**, поможет при бессоннице, а чай с иргой и **шиповником** активно борется с сезонными простудными заболеваниями и вирусными инфекциями.

Фитостерины, входящие в состав плодов ирги, укрепляют стенки сосудов, снижают ломкость капилляров и служат для профилактики образования склеротических бляшек. Витамин С улучшает обмен веществ, снижает уровень холестерина и помогает победить инфекции.

Ирга – мощный иммуномодулятор. Содержащиеся в плодах растительные волокна восстанавливают правильную работу кишечника. Отвар из плодов ирги успокаивает, снимает стресс и нормализует ночной сон. В состав плодов входит витамин B_2 (рибофлавин), который участвует в обменных процессах и очень полезен для глаз. Также в них содержится витамин Р, который полезен пожилым людям, так как повышает эластичность кровеносных сосудов.

В народной медицине помимо плодов применяют листья, цветы, кору и корневища ирги. Из них готовят настои, отвары, спиртовые настойки. Листья ирги – это природный антисептик, который не уступает по своим лечебным свойствам **ромашке** и **подорожнику.**

Рецепты

Сок из плодов для лечения диареи, куриной слепоты и желудочных расстройств. Сок из свежесобранных плодов ирги отжать практически невозможно. Для получения сока собранные ягоды необходимо выдержать в сухом, хорошо проветриваемом помещении 7-10 дней, разложив тонким слоем на бумаге или полотне. Затем с помощью соковыжималки отжать сок. С 1 кг подготовленных таким образом ягод можно получить около 700 мл сока. Сок из ирги ароматный, но имеет пресно-сладковатый вкус, для улучшения которого можно добавить лимонную кислоту или натуральный сок каких-либо кислых ягод. Очень вкусен сок ирги, смешанный

с соком смородины или клюквы. Сок смешивают с сахаром (на 1 л сока 300-400 г сахара), нагревают до кипения, разливают в простерилизованные банки и закатывают крышками. Хранят в прохладном темном месте.

Настой из плодов для улучшения зрения. 2 ст. ложки сухих плодов или 50 г свежих размятых плодов залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать в термосе в течение 1 часа. Процедить и отжать. Принимать по 100 мл настоя 2-3 раза в день.

Настой из коры для лечения колита, гастрита и воспаления желудка. 2 ч. ложки сухой измельченной коры залить 1 стаканом крутого кипятка и оставить в термосе на 2 часа. Процедить и охладить. Принимать по 50 мл за 30 минут до еды 3 раза в день.

Настой из листьев для лечения воспалений ротовой полости и горла. 2 ст. ложки сухих и измельченных листьев ирги залить 2 стаканами крутого кипятка и настаивать в термосе 1 час. Процедить, остудить и полоскать рот или горло несколько раз в день.

Успокаивающий сбор. Смешать по 3 части сухих плодов ирги, сухих **плодов черноплодной рябины** и 1 часть сухих **листьев мяты**. 2 ст. ложки сбора залить 1 стаканом крутого кипятка, укутать на 10 минут и пить во второй половине дня и перед сном, как чай.

Повязка из листьев для лечения ран и повреждений кожи. Свежие листья измельчить и приложить к ране. 1 ст. ложку измельченных сухих листьев распарить в 3 ст. ложках крутого кипятка. Остудить и приложить полученную кашицу к поврежденной коже.

Свежие плоды для лечения ран, синяков и укусов насекомых. Свежие плоды размять и полученную кашицу нанести на поврежденную кожу.

Спиртовая настойка из цветков для укрепления иммунитета и профилактики сезонных заболеваний. 2 горсти сухих цветков ирги измельчить и залить 1/2 л медицинского спирта (65%). Убрать в темное место на 2-3 недели. Процедить, принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день, разводя в 100 мл воды.

Спиртовая настойка из свежих плодов для улучшения состояния при сердечно-сосудистых заболеваниях. Банку на три четверти заполнить измельченными в пюре свежими плодами ирги, долить доверху медицинским спиртом (65%), перемешать и оставить в темном месте на 3 суток. Тщательно процедить, перелить в бутылки и закрыть плотно крышками. Держать в прохладном месте. Употреблять 2-3 раза в день по 1-2 ч. ложки перед едой, разводя в 50 мл воды.

Чай из сухих листьев и плодов для лечения бессонницы. 1 ч. ложку плодов смешать с 1 ч. ложкой листьев и заварить в чайнике. Настаивать 5-10 минут. Пить вечером перед сном с медом.

Отвар из коры для лечения гнойных ран. Измельчить кору в порошок. 2 ст. ложки порошка залить 2 стаканами крутого кипятка и держать на огне 20 минут. Процедить, довести количество отвара до первоначального объема и накладывать на раны повязки, пропитанные отваром. Этим же отваром можно протирать лицо при гнойничках и высыпаниях.

Настой из цветков для лечения гипертонии. 1 ст. ложку измельченных сухих цветков ирги залить 1 стаканом крутого кипятка и держать в термосе 20 минут. Процедить и пить по 1/2 стакана утром и вечером до еды.

Сбор для лечения кашля и простудных заболеваний. Смешать в равных частях цветки ирги, **бузины черной** и **липы**. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, держать в термосе 15 минут, процедить и принимать теплым по 1/3 стакана 3 раза в день.

Сбор при нервном возбуждении и авитаминозе. Смешать в равных частях цветки ирги, **мяты** и **мелиссы**. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать 10 минут. Пить на ночь в течение 2-3 недель.

Спиртовая настойка из свежих цветков для лечения гипертонии и заболеваний сосудов. Свежими цветками ирги без веточек плотно наполнить 2/3 банки, затем долить ее доверху медицинским спиртом (65%) и оставить в темном месте на 2-3 недели. Периодически встряхивать. Процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день, разводя в 100 мл воды.

Другое применение растения

В косметологии. Плоды ирги – отличная основа для косметических масок. Содержащиеся в ней антиоксиданты и витамины питают кожу, помогают бороться с возрастными изменениями и выравнивают текстуру. Листья ирги применяют для лечения воспалений кожи, а кора, богатая дубильными веществами, прекрасно справляется с излишней потливостью ног.

Маска для лица, шеи и зоны декольте. Измельчить 1 ст. ложку свежих очищенных от кожуры плодов ирги. Наложить полученное пюре на очищенную кожу на 20 минут. Затем смыть прохладной водой. Можно делать сложные маски, основным ингредиентом которых является пюре из ягод ирги, а в качестве дополнений (по типу кожи) можно на выбор использовать мед, сливки, глину, кефир, лимонный сок, алоэ вера или масло чайного дерева. Такие маски снимают раздражение, тонизируют, питают и увлажняют кожу.

Косметический лед для снятия отеков, сужения пор и освежения цвета лица. 1 ч. ложку измельченных сухих листьев залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать в термосе 1 час. Процедить, остудить, залить в формочки для льда и заморозить. Кубиком льда протирать лицо по утрам.

В кулинарии. Плоды ирги – популярный ингредиент в кулинарии многих народов. Их едят свежими, вялят, сушат и замораживают, из них варят варенье и джемы, кладут в компот и используют в качестве начинки для пирожков. Сушеная ирга даже получила название «изюм Севера».

Пастила из свежих ягод. Ягоды ополоснуть, выжать лишний сок и измельчить оставшуюся массу. Полученное пюре разложить слоем около 0,5 см на противне духовки или электрической сушилки и просушить до образования пастилы.

Агротехника

Ирга хорошо приживается и разрастается, обильно цветет и стабильно плодоносит. У нее очень красивые вкусные ягоды с длительным периодом плодоношения и яркая осенняя окраска листьев, которая долго держится. Растение хорошо

переносит бедные почвы, засухи, нетребовательно к уходу, выдерживает длительные отрицательные температуры, не нуждается в зимнем укрытии и самостоятельно формирует красивый куст. В общем, практически идеальное растение, которое украсит любой сад.

Ирга прекрасно размножается делением куста, корневой порослью, посевом семян и черенкованием. Ее можно высаживать как весной, так и осенью. Для обильного плодоношения нужно выбрать светлое место. Единственное ограничение – близкое залегание грунтовых вод. Глубокие корни ирги будут подгнивать, если грунтовые воды постоянно стоят ближе, чем 1,5-2 метра от поверхности земли. Для нее не имеет значения pH: хорошо будет расти на супесчаной или суглинистой почве.

Перед посадкой участок очищают от сорняков, перекапывают, вносят удобрения, хорошо проливают лунку и высаживают растения, не углубляя корневую шейку. После посадки оставляют на молодом кусте 5 развитых почек, остальную надземную часть обрезают. Молодой кустик нуждается в тщательной прополке сорняков и очень редком поливе. Вносить удобрения под кусты надо, отступив 30 см от корневой шейки. В первой половине сезона растение можно подкармливать жидкой органикой, во второй половине лета и осенью внести перегной, калийное удобрение и суперфосфат. Удобрения, содержащие хлор, ирга не любит.

Первую обрезку надо делать на третий год после посадки – весной до начала сокодвижения. Вертикальные побеги обрезаются на четверть прошлогоднего прироста, боковые ветки убираются. Необходимо регулярно обрезать корневую поросль и сухие ветки, иначе ягоды будет очень сложно собирать. Вредители и болезни достаточно редко поражают этот неприхотливый кустарник.

Правила сбора и сушки

Сбор ягод ирги начинается в середине июля и продолжается до конца августа. Созревшие плоды долго остаются на

ветках, не опадая. На одной кисти одновременно находятся плоды разной степени зрелости, поэтому их аккуратно снимают с ветки и складывают в корзинки небольшим слоем.

Собранные плоды необходимо очень быстро переработать. Чаще всего их сушат или замораживают. Сушат в хорошо проветриваемом помещении на солнечном свету, раскладывая тонким слоем и время от времени переворачивая. Можно сушить в дегидраторе при температуре до 50°С. Замораживать плоды ирги тоже просто. Прежде их следует хорошо промыть и высушить. После этого разложить по пакетам и убрать в морозильник. Так как плоды ирги сухие, их в отличие от более сочных нет необходимости сначала раскладывать тонким слоем, а после замораживания перекладывать. Замороженные плоды ирги не слипаются: в любой момент можно взять из морозильника необходимое количество.

Листья собирают для сушки весной, в первой половине дня в сухую погоду. Срывают молодые листочки вместе с веточками, связывают в небольшие пучки и сушат в тени под навесом в сухом месте. После просушивания листья измельчают и хранят в бумажных коробках. Срок годности сухих листьев – 1 год.

Цветки для сушки собирают в период активного цветения до опадения лепестков. Период цветения ирги обычно не превышает 10 дней. Цветки срывают вместе с кистью, сушат под навесом в хорошо проветриваемом помещении. После сушки раскладывают в бумажные пакеты и хранят в сухом помещении. Срок хранения – 1 год.

Кору заготавливают осенью или весной. В небольших объемах это делают в период обрезки растения. Кору измельчают и сушат в прикрытом от солнечных лучей хорошо проветриваемом месте. Сухую кору убирают в бумажные пакеты и хранят в сухом помещении. Срок хранения коры – 2 года.

Алексей ФИЛИН,
научный сотрудник Ботанического сада МГУ «Аптекарский огород», кандидат биологических наук.
Фото: фотобанк Лори.

Колит:
- *кишечника* 7/13-26
- *различного характера* 11/124
Крапивница 7/117; 9/47,49
Кровотечения:
- *легочные* 9/49
- *маточные* 9/49
- *почечные* 9/49
- *носовое у детей* 10/76-81
Купероз 12/78

Л
Лишай:
- *красный плоский* 9/11-21

М
Мастопатия 7/69
Менопауза 7/76-82
Метеозависимость 10/58-64
Метеоризм 9/48
Мигрень 8/125
Миома 7/69
Миопия приобретенная 8/29-33
Мирингит 12/31-35
Мозоли сухие 12/77

Н
Нарушение:
- обмена веществ 7/69
- шейно-головного кровообращения 7/70-75
Невралгия 8/124
Неврастения 8/125
Недержание:
- *кала* 9/34-36
- *мочи* 12/75
Нормализация газообразования 11/125

О
Одышка 10/123
Ожоги 7/118; 10/123; 11/81,125
ОРЗ 10/121
Отеки различного характера 9/123; 12/75
Отложение солей 9/123,124; 7/69
Остеохондроз:
- *различного характера* 7/67,69; 9/123
- *шейно-грудной* 7/68-69
Оторея (выделения из уха) 9/26-31

Отравление пищевое 7/36-41
Отрыжка 9/54-55
Офтальмопатия эндокринная 12/36-38
Очищение организма 8/80-86

П
Педикулез 8/5-11
Перхоть 9/125
Пигментные пятна 10/124
Пневмония 12/77
Повреждение:
- *кожи* 7/117
- *полости рта* 7/117
Повышение иммунитета 10/122
Подагра 7/69; 9/48,49
Полиартрит 7/69
Почечнокаменная болезнь 9/48; 12/123,124
Простатит 10/66-68
Простуда 9/48; 11/125; 12/86-88, 124
Прыщи 11/125

Р
Радикулит 7/69; 8/124
Рак:
- *предстательной железы* 12/57-69
- *ротовой полости* 10/47
Раны:
- *гнойные* 9/49
- *незаживающие* 10/123
- *различного характера* 7/118
Расстройство желудка острое 11/125
Ревматизм:
- *различного характера* 7/67,69; 9/48
- *суставный* 7/68

С
Синдром:
- *беспокойных ног* 10/91-92
- *карпального канала* 10/41-46
Слабая:
- *зубная эмаль* 12/38-42
- *мускулатура кишечника* 9/52-53
Слабость 9/47
Солярит 12/70-74
Стеноз гортани 10/35-38
Стоматит 9/125
Сыпь 7/117; 11/5-11

Т
Тимпаносклероз 7/54-55
Трещины пяток 12/77
Тромбоз:
- *вен сетчатки* 7/42-44
- *различного характера* 10/82
Тромбофлебит 10/123
Туберкулез:
- *легких* 9/22-25,48

У
Укрепление:
- *десен* 11/49-51
- *иммунитета* 11/125
- *мелких кровеносных сосудов* 12/78
Укусы насекомых 9/124
Улучшение обмена веществ 7/67
«Ухо пловца» 7/57-58
Ушибы 7/118; 8/124

Ф
Фурункулез 9/47,49

Х
Холестаз 8/12-23
Холецистит 9/48; 12/76
Храп 10/89

Ц
Цистит 10/123; 12/76,124

Ч
Частые мочеиспускания 8/38-42

Ш
Шпора пяточная 12/77
Шумы в желудке 9/50-51

Э
Экзема:
- *различного характера* 9/47; 11/125
- *сухая* 7/118
Эрозия:
- зубов 11/55-57
- шейки матки 12/13-23

Я
Язва:
- *кожи* 9/49; 11/125

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ:
УТОМЛЕННЫЕ УСТАЛОСТЬЮ
(дмн А.С. Кадыков) 7/61-66
ИСТИНА – В ВОДЕ
(врач-аллерголог-иммунолог Е.В. Воронина) 8/60-66
ПРОБИОТИКИ, ПРЕБИОТИКИ, СИМБИОТИКИ: В ЧЕМ РАЗНИЦА?
(врач-гастроэнтеролог А.Г. Харитонов) 9/64-70

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ:
Незабудка полевая 7/113-120
Хмель обыкновенный 8/118-127
Лавр благородный 9/118-127
Клюква 10/116-127
Черника обыкновенная 11/119-127
Морошка 12/119-127

РЕЦЕПТЫ:
НОВОЕ – ЭТО ЗАБЫТОЕ СТАРОЕ (ФРАКЦИЯ АСД)
(врач-онколог, фитотерапевт С.И. Цветков) 7/27-35

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ:
ПЕРЕСТАНЬТЕ «БОМБИТЬ» СВОЮ САМУЮ БОЛЬШУЮ ЖЕЛЕЗУ
(врач-гепатолог Г.Б. Баранюк) 7/47-53
«ЧЕПУХА» НА ПОСТНОМ МАСЛЕ (РАСТИТЕЛЬНЫЕ ЖИРЫ)
(кмн А.В. Артамонова) 7/83-92
ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ ИЛИ ИЛЛЮЗИИ (ОСТОРОЖНО: БАБУШКА)
(психолог Ю.В. Журавлева) 7/93-99
УТРОМ – ДЕНЬГИ, ВЕЧЕРОМ – СТУЛЬЯ (МЕБЕЛЬНЫЙ БРАК)
(юрист, адвокат О.Г. Кальницкая) 7/106-112
ЧЕМ ОПАСНА ДИАРЕЯ (СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ ПОСЛЕ ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ)
(врач-инфекционист Д.А. Хавкина) 8/34-38
ЧИСТИМ, УДАЛЯЕМ ВОДУ И СЕРНЫЕ ПРОБКИ (УХОД ЗА УШАМИ)
(кмн А.П. Алешкин) 8/45-51
СНИЖАЕМ НАГРУЗКУ НА ОРГАНИЗМ (РАСТЕНИЯ В ЛЕЧЕНИИ АУТОИММУННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ)
(кмн В.К. Трескунов) 8/52-59
ВРЕМЯ СУШИТЬ ПЛОДЫ (СУХОФРУКТЫ)
(кмн А.В. Артамонова) 8/87-96
ВНИМАНИЕ: АГРЕССОР!
(психолог О.В. Самойлова) 8/98-104

ДОБРОТА ИЛИ ПОДДЕРЖКА АФЕРИСТА (БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ)
(юрист, адвокат О.Г. Кальницкая) ... 8/111-117
«СОЛНЕЧНАЯ» СИЛА (ВИТАМИН D)
(врач-невролог 1-й кат. О.В. Антоновская) ... 9/5-10
УДАЛЯТЬ ИЛИ ЛЕЧИТЬ (ТАЙНА ЗУБА МУДРОСТИ)
(кмн М.В. Афанасов) ... 9/58-63
ЖЕНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЮНЫХ ЛЕДИ
(врач-гинеколог Н.С. Богданова) ... 9/73-76
РАСКРАСИМ ЖИЗНЬ ЯРКИМИ КРАСКАМИ (ДАЛЬТОНИЗМ)
(врач-офтальмолог Д.А. Лихачев) ... 9/77-82
ПАНДЕМИЯ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ (КОРОНАВИРУС)
(врач-терапевт И.В. Ковалева) ... 9/83-88
КОГДА ХОЛОД НА ПОЛЬЗУ (ДОМАШНЯЯ ЗАМОРОЗКА)
(кмн А.В. Артамонова) ... 9/89-99
ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПОДПИСАТЬ, ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ (ПЕРЕЕЗД: КОРОБКИ. СУМКИ, ГРУЗЧИКИ)
(юрист, адвокат О.Г. Кальницкая) ... 9/110-117
О БИОРИТМАХ
(кмн И.А. Аршинова) ... 10/24-30
ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ ВЗГЛЯД (ПЕРФОРАЦИОННЫЕ ОЧКИ)
(врач-офтальмолог Н.А. Ивановская) ... 10/31-34
УСЕРДИЕ – МАТЬ УСПЕХА (РАК РОТОВОЙ ПОЛОСТИ)
(врач-онколог, фитотерапевт С.И. Цветков) ... 10/47-57
ЖИЗНЬ ПОСЛЕ... (УДАЛЕНИЕ ЯИЧНИКОВ И МАТКИ)
(врач-гинеколог Н.А. Дурасова) ... 10/69-75
КОВАРНЫЙ СГУСТОК (ТРОМБОЗ)
(врач-кардиолог Н.Ю. Попова) ... 10/82-88
НЕ ПУГАЙТЕСЬ И НЕ НАКРУЧИВАЙТЕ СЕБЯ (САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 1-ГО ТИПА)
(кмн Г.Е. Смирнова) ... 10/95-102
ВЫБОР СТРАХОВЩИКА – ДЕЛО ТОНКОЕ (НЕГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕНСИОННЫЙ ФОНД)
(юрист, адвокат О.Г. Кальницкая) ... 10/109-115
СО СВОБОДНЫМ ДЫХАНИЕМ (БОРЬБА С ПОСТКОВИДНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ)
(кмн М.З. Насыров) ... 11/70-80
УЗНАЮ Я ИХ ПО ГОЛОСАМ (ФИЗИОЛОГИЯ)
(И.В.Ковалева) ... 11/86-92
КОРОТКИЕ НОГИ ЛЖИ (КАК РАСПОЗНАТЬ ОБМАНЩИКА)
(психолог О.В. Самойлова) ... 11/93-101

Каталог за II полугодие 2021 г.

ПРИ ВЫСОКОЙ СТЕПЕНИ БЛИЗОРУКОСТИ НЕЛЬЗЯ ПОДНИМАТЬ ТЯЖЕСТИ
(врач-офтальмолог Д.А. Лихачев) ... 11/102-108
РЕАЛЬНО ЛИ ВЫИГРАТЬ (РОССИЙСКИЕ ЛОТЕРЕИ)
(юрист, адвокат О.Г. Кальницкая) ... 11/112-118
БЕРЕГИТЕ «ВТОРОЕ СЕРДЦЕ» (РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ)
(врач-онколог, фитотерапевт С.И. Цветков) ... 12/57-69
СОСУДЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЧИСТЫМИ (ИНСУЛЬТ)
(врач-невролог 1-й кат. О.В. Антоновская) ... 12/79-85
СТАРАЙТЕСЬ ВО ВСЕМ ВИДЕТЬ ПОЗИТИВ (КАК НАЧАТЬ ДЕНЬ С ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ)
(психолог Ю.В. Журавлева) ... 12/89-93
ОДЕЖКА ДЛЯ СТЕН (ОБОИ)
(кмн А.В. Артамонова) ... 12/94-101
«СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ» НА ПЕНСИОНЕРАХ (КАК УБЕРЕЧЬ ПОЖИЛЫХ РОДСТВЕННИКОВ ОТ МОШЕННИКОВ)
(юрист, адвокат О.Г. Кальницкая) ... 12/110-118
СОГЛАСНО БУКВЕ ЗАКОНА (ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ)
(юрист, адвокат А.А. Чурсинова) ... 7/100-105,8/105-110, 9/100-109,10/103-108, 11/109-111, 12/102-109

Дорогие читатели!
Если вы хотите, чтобы ваша заметка была опубликована в журнале, заполните купон на стр. 128 и вложите в конверт вместе с письмом.

101000 г. Москва, а/я 216,
ООО Редакция вестника
«Здоровый образ жизни»
(для журнала «Предупреждение плюс».
Библиотечка «ЗОЖ»).

А
Аденома простаты ... 10/65-68
Аллергия ... 9/47,123
Алопеция ... 7/68; 8/124
Ангина ... 10/121
Апноэ ... 10/89-90
Артрит ... 7/67,69; 8/124
Астма:
- *бронхиальная* ... 9/48; 11/12-25
- *сердечная* ... 10/5-9
Атеросклероз ... 10/123
Ахилия ... 9/55-57

Б
Бессонница ... 8/125; 9/48,125; 10/89-94
Блуждающий нерв ... 11/32-37
Болезни:
- *желудка* ... 7/117-118
ЖКТ ... 7/69
- *желчного пузыря* ... 7/69; 9/48
- *Паркинсона* ... 11/58-64
- *печени* ... 7/69,117-118; 9/48
- *почек* ... 7/117-118; 10/122; 12/124
- *сердечно-сосудистой системы* ... 7/69
- *суставов* ... 9/123
- *щитовидной железы* ... 7/69
Боль:
- *зубная* ... 7/117
- *в селезенке* ... 9/47
- *в суставах* ... 8/124
- в *тазобедренном суставе* ... 9/32-33
Бронхит:
- *хронический* ... 7/117
Бруксизм (скрежет зубами во сне) ... 10/90-91
Бруцеллез ... 7/45-46

В
Воспаления:
- *печени* ... 12/76
- *почек* ... 9/48
- *придатков* ... 7/117
- *суставов* ... 10/123
Восстановление после COVID-19 ... 12/50-56

Г
Гайморит ... 9/48
Гастрит:
- *с повышенной кислотностью* ... 12/76-77
- *различного характера* ... 7/67; 9/48; 10/123; 11/124
Гематомы ... 8/124
Геморрой ... 12/45-49

Гепатит:
- *различного характера* ... 9/48; 12/76
- *хронический* ... 12/76
Гепатоз жировой ... 12/5-12
Гипертония ... 9/40-46; 10/121,123
Гипотензия ортостатическая ... 9/37-39
Глаукома ... 9/49
Глиоз ... 11/38-40
Гломерулонефрит ... 12/75
Голодные боли в желудке ... 11/41-45
Гонартроз ... 10/10-23
Грибок:
- *кожи* ... 9/125
- *ногтевой* ... 12/77
Грипп: ... 11/125

Д
Дерматит:
- атопический у детей ... 7/68
Депрессия ... 10/91
Диабет сахарный ... 7/68; 10/95-102; 11/124,125; 12/124
Диарея ... 11/125
Диатез ... 9/123
Дисбактериоз ... 8/24-28

Ж
Желтушка у новорожденных ... 8/75-79
Желчнокаменная болезнь ... 7/5-12
Жирные волосы ... 8/124

З
Задержка мочеиспускания ... 12/76
Запах изо рта ... 12/77
Золотуха ... 9/47

И
Изжога ... 10/123
Инсульт ... 12/79-85
Инфаркт:
- *восстановление* ... 8/69-74
Инфекции:
- *мочевыводящих путей* ... 9/125
Искривление носовой перегородки ... 7/58-60

К
Кардионевроз ... 12/24-30
Кашель:
- *различного характера* ... 7/118; 12/124